
سلسلة
كتاب اليوم
الطبي
تصدر عن دار
أخبار اليوم
أزمة
منتصف العمر



أخبار اليوم

رئيس مجلس الإدارة :

إبراهيم سعده

رئيس التحرير

د. رفعت كمال

الإشراف الفني والغلاف :

خالد فرحات



بقلم الدكتور :

أحمد خيرى حافظ

استاذ علم النفس

بجامعة عين شمس

● العدد ١٤٦ ●

طبعت بمطابع دار أخبار اليوم

أسعار كتاب اليوم فى الخارج

الجماهيرية العظمى	١	دينار
المغرب	٢٥	درهم
لبنان	٢٥٠٠	ليرة
الأردن	١٥٠٠	فلس
العراق	٧٠٠٠	فلس
الكويت	٧٥٠	فلس
السعودية	١٠	ريالات
السودان	٣٢٠٠	قرش
تونس	٢	دينار
الجزائر	١٧٥٠	سنتيما
سوريا	٦٠	ل . س
الحبشة	٦٠٠	سنت
البحرين	١	دينار
سلطنة عمان	١	ريال
غزة	١٥٠	سنت
ع . اليمنية	٣٥	ريال
الصومال نيجيريا	٨٠	بنى
السنغال	٦٠	فرنك
الامارات	١٠	درهم
قطر	١٠	ريال
انجلترا	١,٧٥	جنيه
فرنسا	١٠	فرنك
المانيا	١٠	مارك
إيطاليا	٢٠٠٠	ليرة
هولندا	٥	فلورين
باكستان	٣٥	ليرة
سويسرا	٤	فرنك
اليونان	١٠٠	دراخمة
النمسا	٤٠	شلن
الدنمارك	١٥	كرون
السويد	١٥	فلورن
الهند	٣٥٠	روبية
كندا امريكا	٣٠٠	سنت
البرازيل	٤٠٠	كروزيرو
نيويورك واشنطن	٠٣٥٠	سنت
لوس انجلوس	٤٠٠	سنت
استراليا	٤٠٠	سنت

● الاشتراكات ●

جمهورية مصر العربية

قيمة الاشتراك السنوى ٣٠ جنيها مصريا

البريد الجوى

دول اتحاد البريد العربى ٢٠ دولارا

اتحاد البريد الافريقى ٢٥ دولارا

امريكيا او مايعادله

اوربا وامريكا ٣٠ دولارا

امريكا الجنوبية واليابان واستراليا

٤٠ دولارا امريكيا أو مايعادله

● ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور

● ترسل القيمة إلى الاشتراكات

٣ (١) ش الصحافة

القاهرة ت ٧٥٤٨١٠٠ (٥ خطوط)

● تلكس ٢٢٨٢ محلى ٢٠٣٢١ دولى

مؤلف هذا الكتاب

- أ. د. أحمد خيرى حافظ .
- أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس .
- معالج نفسي ومقيد بجدول المعالجين النفسيين بوزارة الصحة .
- رسالته للماجستير تناولت إدراك الزمن لدى الفصاميين .
- رسالته للدكتوراه أول رسالة فى جامعات مصر تتعرض لمشكلة الاغتراب النفسي لدى الشباب والأزمات النفسية التى يمرون بها .
- عضو اللجنة التدريبية العليا للجمعية المصرية للتدريب الجماعي وخبير العلاج النفسى الجمعى .
- عضو مجلس إدارة رابطة الاخصائيين النفسيين .
- له أكثر من عشرين دراسة وبحثا منشورا بالمجلات العلمية تدور حول العلاج النفسي والقلق والمخاوف .
- أشرف على العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه بجامعات مصر والجامعات العربية.
- استاذ زائر لعدد من الجامعات العربية .
- يمارس العلاج النفسى ويقوم بتدريب المعالجين النفسيين منذ أكثر من عشرين عاما .
- المستشار العلمى لمجلة دراسات نفسية .
- يقوم بتدريس العلاج النفسي والأمراض النفسية بكليات الآداب والتربية والطب بالجامعات المصرية والعربية .

مقدمة

— هل أنت على مشارف الخمسين .. ؟

— وهل تجاوز عمرك الخامسة والأربعين ياسيدتى ؟

— هل بدأت تراودك بعض الأفكار وتشغل ذهنك حين تختلى بنفسك .. ؟

— هل رحت تتساءل : من أنت ؟ وماذا حققت ؟ ولماذا أنت غير سعيد ؟ ولم تشعر هذه الأيام بالوحدة .؟

— هل بدأت تشك فى قيمة كفاحك وتعبك طوال هذه السنين ؟

هل تخشى ألا يقدر أبناؤك تضحياتك ولا الثمن الباهظ الذى دفعته من أجلهم ؟

— هل يحيرك ابتعاد الأصدقاء عنك ، ونسيانهم لك رغم إخلاصك لهم ؟

هل بدأت تقلق لهذه التجاعيد التى بدأت تتسلل الى وجهك وتخشى من تدهور صحتك فى المستقبل ؟

●●●

— وأنت ياسدتى :

— هل بدأت تداهمك بعض الأفكار التى تقلق راحتك وتعوقك عن الاستمتاع بحياتك؟

— هل يحزنك أنك لم تعودى لافتة للنظر ، وأن الرجال لم يعودوا يثنون على جمالك ورقتك كما كانوا يفعلون من قبل ؟

— هل تشعرين بالخوف من الهجر .. هجر الأحباب لك ؟

— هل تحترقين احيانا بنظرات الغيرة والكراهية من صديقاتك وجيرانك ؟

— هل تظنين أن زوجك يبحث عن امراة أخرى لأنك لم تعودى مغرية ومثيرة ؟

— هل بدأت الكآبة تجثم على القلب وتشعرك بالتعاسة بلا سبب ؟

هل تشعرين أن العمر يمضى ولم تشبعى من الحياة بعد، ولم تستمتعى بجمالك ولا بلهفة الآخرين عليك ؟

— هل تخشين من الغد .. انحسار الصحة وذبول الجمال وغياب السند ومفاجآت القدر ؟

●●●

وأنت ياسيدى :

— هل بدأت تعقد محاكمات قاسية لتاريخك الطويل ؟

— هل بدأت تحاسب نفسك على كل خطأ ارتكبته في الماضى ؟

— لماذا كذبت ؟ وما الذى دفعك للخيانة ؟ ولم تمنيت الشر لفلان؟ وغدرت بعلان ؟ لماذا قسوت على أولادك بلا مبرر ؟ كيف أهدرت مالك على الملذات دون أن تعمل حسابا للزمن ؟

— كم امرأة ضحكت عليها بالكلام المعسول والغزل الرقيق وادعاء العشق وقلبك كان باردا كالحجر ؟

— لم لم ترفق بزوجتك ؟ وتراع شعورها رغم اخلاصها في خدمتك وخدمة أولادك ؟

— كيف استسهلت أن تمد يدك لما ليس لك ؟ ألم تكن تدرى أن هناك حلالا وحراما وأن كله بالحساب وسوف تدفع يوما الثمن ؟

— هل رحت تقلب فى صفحات الماضـى ، وكل صفحة تثير فيك الألم والحزن والخوف وعدم الرضا ؟

●●●

وأنت ياسيدتى :

هل غـرقت فى دوامـة حساب الضمير الـذى استيقظ ولم يعـد هناك مفر من مواجهته ؟

— هل راح يـذكـرك بتلك النـزوات الصغيرة التى كنـت قـد نسيتها وإذا بها تبرز فجأة كأنها حدثت بالأمس ؟

— مـا أهمية قبلـة خـاطفة ، أو لحظـة متعـة عابـرة تمت فى الخفاء حتى يحاسبك هذا الحساب العسير ؟

— ولماذا هذه القسـوة على تصرفات كـانت كل البنـات وقتها يفعلن مثل ما تفعلين ؟

●●●

وعفوا ياسيدى :

— هل خطـر لك ان كل تعبك وكفـاحك راح هبـاء أو أصبحت ساخطا على نفسك وعلى الآخرين ؟

— هل اضطرب كل شىء أمام عينيك حتى رحت تفكـر بجدية فى تغيير مبادئك وإعادة النظـر فى القيم التـى تمسكت طوال عمرك بها ؟

— هل بدا لك أن حياتك الماضية كابوس يجب أن تستيقظ منه وتنساه ؟

— هـل تفـكر فى أن تبدأ حيـاتك من جـديد قاطعا الصلة بكل ما يمت للماضى من قريب أو بعيد ؟

— هل انتابك الملل وداهمك السأم فلم تعد متحمسا لحياتك أو زوجتك أو أبنائك أو جيرانك أو أصدقائك ؟

— هـل أصبحت مكتئبـــــــا وغلـب عليك التشاؤم فلم يعد للمستقبل لديك أهمية ولا للحياة معنى ؟

●●●

ومعذرة ياسيدتى :

— هل تشعرين بالجوع ، فليس ثمة ما يشبع ، وبالظمأ فأنت لم ترتوى بعد ، وبالخيبة فليس هناك ما يبهج !

— هل تظنين ان الزواج جـانبه التوفيق ، وان الأبنـاء أهدروا الصحة وضيعوا الفرص التى سنحت ؟

— هل تـودين التخلى عن كل شيء لتبـدئي صفحـة جـديـدة وحياة أخرى مختلفة ؟

— هل تشعرين بحاجة إلى حبيب يروى الظمأ ويشبع الجوع ويعوضك عما فات ؟

— هل تخشين أن تضعف مقاومتك فتستجيبى لتلك النظرات والإشارات التى لم تكونى تلتفتين إليها من قبل ؟

●●●

— إذا كـان هذا مـا يشغلك الآن ويسبب لك التوتـر ويشيع فى داخلك الخوف .. فأنت ياسيدى .. مقبل على أزمة منتصف العمر .

— وإذا كـانت هـذه الأفكـار تـــراودك وتنغص عليك حيـاتك وتشعرين أنك أسيرة لها .. فأنت ياسيدتى تسبحين الآن فى حياة أزمة منتصف العمر .

دكتـور أحمـد خـيرى حـافظ

الفصل

الأول

لماذا ينتشر التبشير؟!

يلعب العمر دورا أساسيا فى حياة الانسان .. فى صحته ومرضه .. فى سعادته وشقائه .. فى قوته وضعفه .. العمر يشير إلى وقفات أساسية فى رحلة الحياة .. وكل وقفة لها معنى ودلالة .. فابن العشرين يختلف عن ابن الثمانين. والعمر باختلافه تختلف الصحة وتتباين .. ويختلف الذكاء نموا وتطورا ويختلف الوعى والادراك .. وكلما زاد العمر زاد رصيد الخبرة .. وليست زيادته دائما زيادة فى كل الخصائص التى تتعلق به .. فالصحة تزيد مع العمر فى الشباب ولكنها تتراجع وتترك العمر يمضى وحده.

والذكاء ينمو مع العمر ، ولكن يفترق عنه بعد الأربعين ويقف فى مكانه تاركا للعمر حرية الانطلاق وحده ولكل مرحلة عمرية علامة أساسية ترتبط بها وتعبر عنها .. فالعمر ليس مجرد رقم فى حياة الانسان بل هو أبعد من ذلك بكثير .. مراحل تتلوها مراحل .. وكل مرحلة تختلف عن غيرها طولا وقصرا ، فالسنة الواحدة فى المرحلة المبكرة من العمر لها وزن وأهمية يختلفان عن وزنها وأهميتها فى المراحل المتأخرة من العمر .. بل ربما تكون للساعة قيمة ولليوم قيمة وللشهر قيمة .. وكل مرحلة عمرية تطبع صاحبها بطابع خاص .. فهذه المرحلة أو تلك تحدد موقف الفرد من نفسه ومن العالم الذى

يحيط به .. ونستطيع أن نلخص حياة الانسان فى عدة مراحل عمرية .. فالطفولة اللاهية المليئة باللعب وعدم تحمل المسئولية .. والإنطلاق والتمرد والثورة على التقاليد .. والصحة والنشاط والنضج العقلى والطموح .. والقيادة الواعية المسئولة والمدركة .. والاسترخاء وانتظار الوصول إلى المحطة الأخيرة .. هى تجسيد للعلاقات الاجتماعية والنفسية لمراحل العمر المختلفة لهذا انشغل علماء النفس ، والاجتماع والتربية بتتبع حياة الانسان منذ لحظة الميلاد حتى ساعة الرحيل .. وتوقفوا أمام كل مرحلة منها متأملين كل جوانبها .. البيولوجية .. والنفسية .. والاجتماعية على السواء .

فالعمر له خصائص بيولوجية تتمثل فى الجسد بكل مقوماته والأعضاء ووظائفها المختلفة ثم العقل بأبعاده وتطوراته ثم تلك العلاقة المركبة ما بين الجسم والعقل والتى تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى .

والعمر له خصائص نفسية ، فالجوانب الوجدانية والانفعالية والميول والاهتمامات ومراحل النمو النفسى تسير جنبا إلى جنب مع مراحل النمو الجسمى . فالطفولة لها بعد جسمى وبعد نفسى وكذلك المراهقة وبقية مراحل العمر المختلفة .

والعمر له خصائص اجتماعية تتمثل فى التواصل مع الآخرين ، بدءا بالأم فى مراحل الطفولة المبكرة ثم الأب بعد ذلك فالأسرة فجماعة الأقران ثم الاتجاه نحو الجنس الآخر ثم تتسع الدائرة الاجتماعية باتساع التوجهات ومساحة الأدوار الاجتماعية التى يقوم بها الفرد .

خلاصة الأمر ان كل مرحلة عمرية لها خصائصها البيولوجية والنفسية والاجتماعية المعبرة عنها والمفسرة لها .

●●●

وإذا توقفنا مع علماء النفس نجد انه ما من عالم نفسى يشار إليه بالبنان إلا وكانت له إسهامات أساسية فى توصيف مراحل العمر ..

ففرويـد .. ويونج .. وآدلر .. وأريـك فروم .. وسوليفـان .. وهورنى .. وكيرت ليفين .. وكوهلـر .. وكثيرون غيرهم وضعوا بصمات أسـاسية فى إبراز أهمية مراحل العمر .

ويتفق معظم علماء النفس على ان كل مرحلة تتأثر بما قبلها وتمهد لما بعدهـا من مراحل العمـر . كما ان كل مرحلة عمـرية تمثل مـرحلة حرجـة ، بمعنى انها تحتاج إلى تكيف من نـوع جديـد يختلف عما كان الفرد قد تعود عليـه من قبل . وبعض علماء النفس يرون ان الانتقال من مرحلة عمـرية إلى مرحلة أخـرى يمثل صدمة Trauma .. فعندما يخرج الطفل من بطن الأم يواجه صدمة الميلاد .

.. وعندما يحين موعد فطامه واستبعاده عن ثدى امه يواجه صدمة الفطام .

.. وإذا آن أوان تعليمـه وذهب إلى المدرسـة فهـو يواجـه صدمة جديدة ..

وهكذا تتـوالى الصدمات فى حياتـه صدمة بعد صـدمة وكلما نجح بمسـاعدة أبـويه فى تلقى الصـدمـات الأولى زادت قدراتـه على تحمل الصـدمـات التـاليـة ويشـير أوتـورانـك إلى أن مـا يحمى الفـرد من الصراعـات يعود إلى مـا يسميه بـالارادة المبـدعة .. بينما يـرى كيرت ليفين ان الأمـر مـرجعـه إلى التأثير القـوى والفعـال الـذى تمارسـه العلاقات الانسـانية فى تشكيل شخصية الفرد .

●●●

ولعل أكثر من اهتم بمراحل العمر بعد فرويد هو عالم النفس اريك أريكسـون .. ولقد قسم حيـاة الانسان منـذ ميـلاده حتى وفاتـه إلى ثمانية أقسام نوجزها فيما يلى

● **المرحلة الأولى :** والتى تبـدأ من عـام إلى عـامين وأطلق عليهـا مرحلة الثقة مقابل الارتياب .

● **المرحلة الثانية :** والتى تبـدأ من ثمانية عشر شهـرا إلى سن

ثلاث أو أربـع سنوات وأطلق عليهـا مرحلة الاسـتقـلال الذاتى مقـابل الخجل والتشكك .

● **المرحلة الثالثة :** والتى تبـدأ من سن ثلاث سنـوات إلى سن خمس سنوات وأطلق عليها مرحلة المبادأة مقابل الاحساس بالاثم .

● **المرحلة الرابعة :** أطلق عليها العلو أو التفوق مقابل الدونية .

● **المرحلة الخامسة :** هى مرحلـة الهوية أو الذاتية مقـابل التباس الأدوار وتناظر هذه المرحلة فترة المراهقة .

● **المرحلة السادسة :** هى مرحلة الألفة مقابل الوحدة أو العزلة .

● **المرحلة السابعة :** هى مر حلة التوالدية مقابل الر كود .

● **المرحلة الثامنة :** هى مرحلة تكامل الذات مقابل اليأس .

وهكذا وضـع أريكسـون كل مرحلـة على مفصل أحد جانبيه إيجابى والآخـر سـلبى ونحن نتحرك فى كل مرحلة مـا بين الجانب السـلبى أو الايجـابى فإما نقترب من الألفـة ونسـعد بالعـلاقات الاجتماعيـة أو نتجه إلى الـوحدة والعزلـة مثلا . ولعل مـا أعطى لتقسيم أريكسـون أهمية خاصـة لدى علماء النفس انه توصل إليهـا عن طريق استخدام الملاحظة الاكلينيكية ولم تكن مجرد تصور نظرى .

أمـر آخر يـذكر لأريكسـون انـه أول من أشار إلى أهميـة مرحلـة منتصف العمـر وأول من حـاول ان يشير إلى علاقـة منتصف العمـر بالأزمـة التى تشـكلهـا وإليـه يرجع فضــل صك عبـارة « أزمة منتصف العمر » .

□□□

ونتـوقف الآن أمـام سـؤالنـا الـرئيسى الـذى عنـونا به هـذا الفصل وهو

— لماذا منتصف العمر ؟

منتصف العمـر مصطلح علمى نطلقـه على دخـول الفـرد العقـد الخامس من عمره تـاركا خلفه مـرحلة الطفولة والمراهقـة والشباب ..

وغـالبا مـا يكون هـذا الفرد ــ ان كان ذكـرا ـ قـد تزوج وأصبح أبـا واستقر فى عمل واضح وأقام علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين .

وان كانت انثى تكون قد تـزوجت وأنجبت وأصبح لحياتها ملامح واضحـة وأهـداف تسعى لتحقيقها سـواء لها أو لأسرتها التى تقـوم برعايتها

ويكـاد يكـون هناك اتجاه عـام على ان منتصف العمـر يشغل من عشر سنوات حتى خمس عشرة سنة من حياة الانسـان .

لفينسون مثـلا يقول : ان منتصف العمر من الخامســة والثلاثين حتى الخامســة والأربعين . وآخـرون يـرون انه يبـدأ بعـد الأربعين . ويتـوقف البعض عند مـدى طولـه عشر سنوات ويمـده البعض حتى يصل إلى عشرين عاما ..

وأنا أكثر ميلا إلى أن منتصف العمـر يبدأ من الأربعين وينتهى عند الخامسة والخمسين فى مدى زمنى طوله خمسـة عشر عاما . ويدفعنى إلى هذا مـلاحظاتى عبر سنوات طويلـة ومتابعتى لبداية دخـول أزمة منتصـف العمـر بخصـائصـهـا الواضـحة والتى لا تخطئهـا العين ولا الحس الاكلينيكى والبـدايـات ، والنهايـات لمنتصف العمـر ليست أرقاما مقدسة بل هى مجرد اجتهادات تختلف من عالم نفسى إلى آخر كما انها تختلف مـن مجتمع إلى آخــــر بل وتختلف فى نفس المجتمع الواحد من بيئة اجتماعية إلى أخرى .

وتسبق المرأة الرجل فى دخـول منتصف العمر بعدة سنـوات قليلة وتسبقه أيضـا فى الخروج منه بنفس هذا القدر من السنوات

وأريـد أن أنبه أن مفهـوم العمـر راح يتغير عامـا بعـد عام نتيجـة لازدياد الرعاية الصحيـة والتطور الاجتماعى وارتفاع مستوى الحياة والخدمات والوعى الصحى والذى يتقدم عاما بعد عام .

كان وصـول الفرد إلى الستين يعنى نهايـة القدرة على العطـاء منذ سنوات ولذلك كان من المنطقى الاحالة إلى المعاش عند بلوغ هذه السن

أما الآن فالصورة قد تغيرت كثيرا وأصبحنا نجد الكثيرين ممن بلغوا الستين لا يزال بهم من الطاقة والفتوة والنشاط والحركة ما يجعلنا نتصور أن سن الستين لم تعد كما كانت نهاية القدرة على العمل والعطاء .

●●●

واستكمالا لسؤالنا الرئيسى ثمة سؤال آخر يفرض نفسه علينا وليس ثمة مفر من الاجابة حتى تكتمل الصورة .

— ما الذى يربط ما بين دخول منتصف العمر وظهور بوادر أزمة بعينها نطلق عليها « أزمة منتصف العمر » ؟

الاجابة عن هذا السؤال تقتضى التوقف عند ابراز التغيرات التى تحدث لنا عند دخول منتصف العمر .

من المعروف أن الفرد بوصوله لمنتصف العمر يصل إلى قمة النضج بكل جوانبه وأشكاله .. وليس بعد الصعود إلى القمة حيث لا مهرب ولا مفر إلا النزول ، هكذا هى طبيعة الأشياء صعود يتبعه هبوط فما الذى يجرى لنا بعد هذا الصعود ؟

لقد أوضحت دراسات كثيرة ان كل أجهزة الجسم البيولوجية والفسيولوجية تتأثر بالتقدم بالعمر ويبدأ الانسان فى الاصابة بالأمراض التقليدية الخاصة بتقدم العمر .

فأمراض القلب والشرايين والسكر وارتفاع ضغط الدم يعرفها كثير ممن دخلوا منتصف العمر وأوشكوا على أن يعبروه

وضعف القلب وقلة دفعه للدم وقلة نشاط الغدد الصماء فى افرازاتها للهرمونات وضعف الجسم والقابلية للعدوى بالأمراض المعدية من علامات تلك المرحلة .

ويتغير مظهر الجلد الخارجى بوضوح فيفقد نعومته ويقل النشاط

الحركى . ويتأثر الجهاز العصبى المركزى بتقدم العمر وذلك لعدم وصول الدم إليه بكفاءة تامة . كما تصبح الحواس أقل حدة عن ذى قبل ، ولون العين يفقد بريقه ولمعانه ووظيفته إلى حد كبير .

وتتأثر حواس السمع بالاضمحلال .. هذه مجرد عينة لما يحدثه تقدم العمر من آثار بيولوجية وفسيولوجية .

●●●

أما عن الجوانب العقلية والمعرفية فحدث عنها ولا حرج .. ولقد أوضح فرويد أنه بعد سن الخمسين نجد أن مرونة العمليات الثقيلة التى يرتكز عليها العلاج النفسى تتسم بعدم المرونة والتصلب فى الشخصية ولذلك فهم يتسمون بجمود الآراء وصعوبة تغيير اتجاهاتهم النفسية .

وتؤكد دراسات كثيرة ان الذكاء يتأثر بالانخفاض والتدهور بعد الأربعين وان درجات الفرد على مقاييس الذكاء تنحدر وتضمحل تدريجا .

وتتأثر الذاكرة ويتأثر الادراك ويكثر النسيان ويعانى الفرد من كثرة الاجهاد العقلى ويشعر انه لم يعد كما كان .

●●●

ويتأثر السلوك الاجتماعى تأثرا واضحا .. وينخفض مستوى الطموح ، وكذلك مستوى الدافعية وتزداد العزلة الاجتماعية . ويظهر نقص واضح فى درجة التفاعل الاجتماعى ودرجة الانسحاب من المجتمع ويؤكد كثير من الدراسات كثرة الأمراض النفسية والعقلية فى هذه المرحلة .

وتظهر مشكلات كثيرة من أهمها مشكلات عدم التوافق كالهروب من الواقع الاجتماعى إلى حياة من صنع الخيال ويلاحظ علماء النفس أن أبرز ما يسم الأفراد فى هذه المرحلة هو النكوص والارتداد إلى سنوات ما قبل الزواج فتنصرف الأم إلى الاهتمام بملبسها

وزينتها ، وقـد يعتقد الرجل انه قـادر على الزواج من امرأة شـابة لكى يستعيد حياة البهرجة فيقع فريسة للغواية والتضليل .

●●●

هى أزمـة إذن بكل مـا تعنيـه كلمـة أزمـة .. أزمـة على المستـوى البيـولـوجى وأزمـة على المستـوى النفسى وأزمـة على المستـوى الاجتماعى .. يدخلهـا الانسـان عند دخولـه منتصف العمر فيواجـه ما لم يكن فى الحسبان مواجهته ويبدأ فى الدخول فى معارك وجبهات ، كل معركة تتطلـب جهدا وصبرا وطاقة وتحملا وكل جبهـة تتطلب تسلحا ووعيا وقدرة على خـوض الصعاب .. البعض يحارب ويعود منتصرا .. والبعض يحارب ويظل يخرج من معركـة ليدخل إلى أخرى بـلا نهاية والبعض يعجز عن تحديد الهدف ويفشـل فى التأكد من صحة الاتجاه . فيجد نفسه واقفا فى مفترق الطرق .

الفصل الثاني

أزمة
وليت منتا

الأزمة حالة صراع مؤقتة .. موقف صعب يواجه فيه الانسان تحديات كثيرة .. أمر مفاجئ لم يكن يحسب له حساب .. فجأة تجد نفسك بين فكى كماشة.. وثمة شئ يعصرك ويضغط عليك ويؤلمك .. فجأة يختل تقديرك للأمور فلا تدرى هل كنت مصيبا أو مخطئا .. هل أحسنت التصرف أو وقعت فى الفشل والخيبة ؟

ساعتها تبدأ مرة واحدة فى اعادة تقييمك لكل مافات .. وتراجع أبرز مراحل حياتك وما مر بك من أحداث .

هل هى صحوة . تماما كما لو كنت فى غفوة ثم أفقت على واقع مختلف لم تعد تراه من نفس الزاوية التى كنت تراه منها .. فإذا بك تفطن إلى أشياء كثيرة راحت منك وأشياء أنت أهدرتها وفرص لم تستفد منها . أصبح عقلك اسطوانة تدور ولا تتوقف ، أسئلة تتزاحم وحدا بعد الآخر أسئلة لم تكن تخطر لك على بال من قبل .. أسئلة تمس كل تفاصيل حياتك ولا تترك شيئا ..

— كيف .. ؟ ولماذا .. ؟ وهل ؟

إلى آخر تلك القائمة الطويلة من علامات الاستفهام التى لا تهدف إلى الفهم بقدر ما تهدف إلى الحساب .. حساب دقيق . صعب .. قاس .

أنت المتهم وأنت القاضى .. فى نفس الوقت . وها أنت ذا ممزق بين ثلاثة .. الذى يجلس فى القفص .. والذى يستعد لاصدار الحكم .. والذى يصرخ مدافعا .

مسرحيـة تجرى أحـداثها على خشبـة مسرحك .. حيث لا يتـوقف العـرض .. ولا ينزل السـتار .. فالأضـواء مسـلطـة عليك .. والمخرج لا يرحم .. والنظارة نهمون ولا يملون .

حـالـة صراع مضنية .. تجعـل البعض منا يهتـز فيختل تـوازنـه وتتناقض تصرفـاته ويتلخبط كيانه فـلا يعرف ماذا جرى لـه . يثور لأتفه الأشياء .. ويضيق ممن حوله .. ويسعى للانفراد بنفسه ..

لم يعد الوجه الطليق .. ولا الملامـح الباسمة ، ولا يسمع إلا الجملة المعتادة :

● **جرى لك إيه .. أنت تغيرت خالص .. مالك ؟**

وانت لا تستطيع أن تفصح عما بك .. فأنت تعلم انك لـو فعلت ذلك فسوف يسـخر منك الناس .. سوف يقولون لك :

● **إيـه الكـلام العبيط ده .. اللى فـات مـات وبـلاش تنبش فى الماضى .**

ولكن الجثة حين تئن فى الداخل .. سوف يقولون

● **انسى ..**

ولكن من أين تجىء نعمة النسيان .. اجـاباتهم لا تغنى ولا تمد يد المساعدة .

● **ترى ماذا نفعل حين نقع فى هذه الأزمة ؟**

تتباين التصرفات وتختلف الاستجابات وتتنوع ردود الفعل .

● البعض منـا يتحمـــل ويقاوم ويجاهد فى اخفاء ما يمـر به حتى لا يشعر أحد ممن حوله بما يجرى داخله . ويحاول خلال هذه الأزمة ان يتجنب النـاس .. يسعى لـلانعـزال ويختلق الأسبـاب لكى يبتعـد وينـزوى مـدة تطـول أو تقصر ،وقد تستغـرق هـذه المدة .. سنـة ..

سنتين وأحيانا ثلاثا أو أكثـر يحملها على ظهره ويئن من ثقلها سنوات طوالا .. ولكنه دائما لا يتحدث عنها من قريب أو بعيد .

● آخرون يتقبلون الأمر بسهولـة .. فيتحدثون عنها ويتحاورون مع من حولهم بشأنها .. فتحف وطأتها خاصة عندما يجد من يستمع له ويشاركه إياها .

● البعض تتجـه بـه وجهة أخـرى .. ينغمس فى العبـادة والتـدين فينفق وقته فى الصلاة والتردد على المساجد وفعل الخير .

● البعض يهرب ويغـرق فى نشـاط اجتماعى مكثف .. لقـاءات . زيارات .. حفـلات .. سفر .. ينشغل حتى لا يجد نفسه وحيـدا فيعود للتفكير فيها .

● أما البعـض الآخر بحكم ثقـافاتهم ووعيهم فـانهم يتجهون إلى العيادات النفسية طلبا للعلاج .. وسعيا للنصح والمشورة ..

●●●

ونستقبلهم نحن مـرحبين .. فهم زبـائن يـدقـون بـابنـا .. بعض المعالجين يلتفتون إلى الأزمة فيبدأون البداية الصحيحة .

وبعضنا الآخر تستشكل عليه .. فيتوقف عنـد حدود كتابة الأدوية .. فـاليـوم .. فالنيل .. انـا فـرانيل .. مـوتيفال .. ليبران .. نـوبـريم .. ترانكسين ..

وتتحـول الأزمـة إلى مرض .. وتزداد الوطأة ولا تخف ، فـالأدوية لا تحل المشكلة .. بل على النقيض من ذلك قد تعمق الشعور بالمرض .. وتكرس الاعتماد على المعالج .. وتتدهور الأمـور يوما بعد يوم .. فسكة العـلاج بالعقـاقير ليست دائما سكـة السـلامة .. لأن أزمـة منتصف العمر .. أزمة وليست مرضا .

وعلامات المرض النفسى ــ لو دققنا النظر ـ سوف نراها مختلفة عن أزمة منتصف العمر .. فالمريض النفسى وان كانت معاناته قريبة من معاناة منتصف العمر .. إلا أن هناك محكات جوهرية تميز بينهما .

دعنا نتوقف أمام أبرز ملامح المريض النفسى .. حتى لا يختلط علينا الأمر ونقع فى المحظور .

● **أولا :** من حيث التاريخ · فان المريض النفسى يجلس على تاريخه .. حياته منذ ميلاده وطفولته ومراهقته وشبابه عليها بصمات المرض النفسى . القلق .. المعاناة .. الألم المستمر .. وجع القلب .. تعب الجسم .

لذلك لا يوجد مرض نفسى بلا تاريخ .. استعداد قديم تكشف عنه ظروف مهيأة .. وما من مرة جلس أمامى مريض نفسى إلا واستطعنا أن نتتبع آثار مرضه ورجعنا إلى سنوات مبكرة من عمره

أما أزمة منتصف العمر .. فالأمور منذ البداية عادية . الحياة تسير سيرها الطبيعى ، ولا نستطيع غالبا ان نجد فى تاريخ الفرد ما يشير أو ينبىء بأن ثمة أزمة قادمة . لذلك فإن الأزمة تحدث فجأة .. تخرج واضحة الملامح وكأنها ولدت فى لحظة مكتملة مرة واحدة .. ولذلك فهى بلا تاريخ سابق من الاضطراب والتوتر والصدمات والأحداث .

●●●

دعنى اسرد لك حالة واقعية لاجد خيرا منها مثالا على ذلك .

عندما طالعت بطاقته التى قدمها لى كانت تحمل اسم رجل فى السادسة والاربعين يشغل وظيفة مرموقة فى احدى المحافظات تجعل منه صاحب سلطة واسعة .

عندما سألته :

ـــ خير ان شاء الله ...؟

قال .

ـــ مش عارف ابتدى منين.

قلت .

ـــ من اللى انت جاى علشانه .

وبدأ يسرد قصته . من شهرين صحيت من النوم وملابسى مبللة من الدموع .. دموعى لاتتوقف .. وبكائى مستمر . فى تلك الليلة قبل ان انام كنت عائدا من زيارة والدتى فى القاهرة .. وكانت آخر كلماتها وانا اودعها عائدا لمقر عملى :

ـــ بلاش يا بنى تظلم الناس .. حتعمل ايه لما تقابل ربنا .

وظلت كلماتها كالطبل تدوى فى أذنى .. انها تعلم اننى بحكم وظيفتى اقسو على الجميع ولا ارحم احداً . منذ تخرجت فى كليتى وعينت فى هذه الوظيفة التى تسمح لى بالقبض على الناس ، ومراقبتهم والتحقيق معهم وحبسهم وانا لا اتورع عن تأديبهم وتخويفهم .. حتى لقد اصبحت معروفا للجميع .. من يدخل مكتبى قضى عليه بالذل والهوان صغيرا كان أو كبيرا ، متعلما كان أو جاهلا ، فقيرا كان أو غنيا .. حتى صارت سمعتى فى هذا المجال تسبقنى فى كل مكان .

ورؤسائى معجبون ودائما يثنون على .. وعندما يعجزون يلجأون الى .. وانا البعبع الذى يثير الرعب .

لم اكن أشعر بلذة وانا أعذب أو اهين .. كنت فقط اعلم ان تلك هى الوسيلة التى تتيح لى استمرار التقدم والتفوق وتيسر لى الوصول الى اعتراف المجرمين واخافة المتمردين وقهر الخارجين على السلطة .

المهم .. لست اعــرف لماذا طــاردتنى كلمات امى هـــذه المرة ولم يغمض لى جفن .. نمت ولم انم .. وشريط الذكريـات يدور أمام عينى .. سنوات طـويلة منـذ تخرجى وحتى الآن وانـا اقهر واتطـاول واجور واؤدب واخيف .. تفتكر كام واحد مر على ونـاله منى مانالـه .. عشرة .. عشرين .. مائة .. عـدد لا حصر له عبر ما يـزيد على عشرين سـنة وانا لا أتــوقف . كم تـوسـل لى البعض كى ارحمهم وانـــا أصم أذنى عن تـــوســـــلاتهم .. كم بكى كثيرون ولم تهزنى دمـــــوعهم او تشغلنى صرخاتهم .

ومن الغريب انـه فى هذه الليلـة جلست اتذكر الـوجوه والاسماء . والمهن .. والملامح . وكأنى اقرأ من كتاب مسطور وكلمات امى تدوى فى اذنى .. واذا بيـد حديديـة تقبض على قلبى فتدمينــى .. واذا بخوف هائل لا قبل لى بمواجهته او تخيله يجثم على صدرى . واذا بى مذعور .. خائف .. ضعيف .. مهزوز.. كل شىء ينهـار تحتى وانا اتدحرج الى اسفل والآلام تفـوق طاقتى .. والصـداع يفتك بـرأسى وعـرق غزيـر يتساقط منــى .. وانا على وشك الاختناق .. على وشـك الاغماء .. وكان كل مـايدور داخلى من الـذكريـات شريطـا يلف ببطء.. ويردد جملـة واحدة .. ولكن ما أقسى حروفها واعمق معانيها .

— أروح من ربنا فين

رحت اصرخ بصـوت مخنـوق .. اروح مــن ربنـا فين .. وعنـدمـا سرقنى النـــوم ظلت دمـوعـى تنسـاب حتى استيقظت فى الصبـــاح منهكا فـاقدا القـدرة والرغبـة فى الذهــاب الى عملى .. واعتكفت أصلى واستغفر ودموعى نهر لا يتوقف عن الجريـان .. وعندما افتقدونـى فى العمل وحضروا ليعـرفوا سبب عـدم مجيئى هالهم مــا حدث لى . ولم يملكـوا الامنحى اجازة مفتـوحة . وهأنـذا منذ ذلك الحين وانـا ابكى بــاستمــرار . وبحثـت عن معين حتى نصحنى احد الأقرباء ان أجىء إليك

حالة مثالية ونموذج **لازمه منتصف العمر** ازمة الصحوة المفاجئة التى واجهت صديقنا هذا .. وكان من الممكن ان يمضى الى نهاية عمره فى عمله هذا .. كما مضى كثيرون غيره ..دون ان يطرف له جفن . ولذا لا يصح ان نعتبر الازمة مرضا .. لان المريض يشعر بأنه منذ طفولته يعيش مشاعر غير عادية ويعانى من اشياء تستنفد طاقته وتعكر عليه صفو حياته باستمرار .

● **أمر ثان ..** وهو ان المرض النفسى عادة ما يأخذ اشكالا مختلفة وانواعا متباينة .. فبرغم ان القلق هو حجر الزاوية وهو الوقود الذى يحرك الماكينة .. الاان السيارة لا تمضى فى طريق واحد ، فالمرضى النفسيون تتباين اعراضهم وتختلف اشكال مرضهم .

●فالقلق مرة يلبس ثوب الهستيريا بموديلاتها المختلفة ، فتبدأ بانواع من العجز الحسى كالشعور بالتنميل او العجز الادراكى ، كأن يعمى الانسان فجأة لاسباب لا ترجع الى خلل فى وظيفة العين او يصيبه الصمم واذنه سليمة .. او العجز الحركى ، كأن يعجز عن المشى والوقوف او احتباس الصوت او تأخذ شكل الاختلافات الحيوية مثل القىء او الاسهال او الامساك او فقدان الشهية وقد تتخذ اشكالا اكثر تعقيدا . مثل النسيان والتجوال اثناء النوم وحالات الهروب وتعدد الشخصيات .

●وقد يتخذ المرض النفسى شكلا آخر مثل المخاوف المرضية ، كأن نخاف من الأماكن العالية أو المكشوفة أو نخاف من الألم أو الناس أو نخشى الأماكن المغلقة أو الجراثيم أو الوحدة والظلام والليل أو الزحام أو الأمراض المعدية أو الحيوانات والحشرات أو الموت .

● وقد يتخذ المرض النفسى صورة الوسواس القهرى . كأن تشغل أذهاننا أفكار ونوازع تبدو غريبة علينا وتضطر مجبرين إلى القيام بتصرفات لا تجلب لنا سعادة ولا تملك أن نتخلى عن القيام بها .

● وقد يتخذ المرض النفسى صورة الاكتئاب التفاعلى ، وهو نوع من الحزن أو القنوط يزيد فى نسبته عن الحادثة أو الواقعة التى خيبت الرجاء وتطول مدة الحزن عن الفترة المعتادة وتتركز الأعراض فى الحزن وقلة النشاط وتناقص الاهتمام والعجز عن العمل وانخفاض الطمأنينة النفسية .

● وفى حالات أخرى يتخذ المرض النفسى شكل الاختلالات النفسية الفسيولوجية ويظهر فى صور جلدية مثل التهاب الجلد أو عضلية مثل التهاب المفاصل وأوجاع الظهر أو تنفسية مثل الربو والتهاب الجيوب الأنفية أو دورية مثل ضغط الدم والصداع النصفى أو الذبحة الصدرية أو الدموية مثل النزيف أو معوية معدية مثل قرحة المعدة والاثنا عشر أو تناسلية بولية مثل اضطرابات الحيض، وهكذا نرى أن المريض النفسى يتلون ويتشكل فى أعراض كثيرة .. وأنواع متعددة .

أما أزمة منتصف العمر . فلا تختلف ولا تتنوع أعراضها .. أعراضها واحدة واستجاباتها متشابهة ، انها لحظة توقف .. لحظة توتر .. اضطراب .

●●●

● **الفرق الثالث** بين الأزمة والمرض النفسى يتلخص فى أن المرض النفسى غالبا ما ينفجر نتيجة تعرض الانسان لضغوط أو مشكلات أو صعوبات يعجز عن مواجهتها ، وهى قد تظهر فجأة أو تكون لها مقدمات كالسحب التى تنذر بسقوط المطر .. فالفشل والرسوب من المشكلات التى تدفع بالطلاب إلى براثن المرض النفسى .. وموت أحد الأبوين أو فقدان السند من أسباب الاضطراب لدى الأبناء . والمشكلات الزوجية والمشاحنات والطلاق كلها وراء الذهاب إلى العيادة النفسية .. والكوارث المادية والاجتماعية كالحروب لها دور

أيضا فى هذا الاتجاه . المشكلات كثيرة ولا حصر لها لكنك غالبا ما تجد وراء ظهور المرض النفسى سببا مباشراً .

أما « أزمة منتصف العمر » فلا سبب ولا يحزنـون تسأل عما حدث فـلا تجد إجابة شافيـة .. فصديقنا الذى ذرف الـدموع لم تكن كلمات أمه هى السبب .. لقد قال

— طول عمرها بتقول الكلام ده .. اشمعنى المرة دى ؟

كان صادقا وهو يطرح أزمته ويعبر عن حيرته .

الحكـايـة إذن محيرة . الانسـان يعيش حيـاة عـاديـة مستقـرة وطبيعية وناجحة .. ثم مرة واحدة يؤخذ على غرة .

— يتاخد على خيانة

كما عبرت لى سيدة مثقفة وهى تصف أزمتها .

● وهناك معيار أخير يميـز ما بين المرض النفسى وأزمة منتصف العمر .. المريض النفسى يعرف انه مريض ، وانه غير طبيعى ، ان ذلك ليس جـديـدا عليه ويعيش فى صراع غـريب .. هل يكشف عن تـوتـره وقلقه ويطلب العلاج أم لا ؟ .. ويظل فى هـذا الصراع فترة طويلة إذن فمعرفة المريض بمرضه النفسى علامة واضحة عليه .

أما الأزمـة فتمر بـالكثيرين دون ان يفطنوا إليهـا خاصـة من غير المتعلمين . انها تمر فيضطربون ولكن لايدرون سبب هذا الاضطراب ولا يرجعـونه بصـورة مباشرة لخلل فيهم . فـالمريض النفسى يعجز بصـورة أو بأخرى عن التكيف مـع الآخرين . المجتمع .. والنـاس . والحياة . ويعى بأن عدم التكيف يـرجع إلى سبب أساسى فيه . بينما من يمر بأزمة منتصف العمر فغالبا ما يفوت عليه ذلك .

تعبر سفينتا الحياة بصـورة طبيعية ، الريح هادئة والميـاه ساكنة

والبــوصلــة سليمــة والاتجاه صحيــح .. ثم فجأة تسقط كل هــذه القناعـات .. فلا السفينة تنتمى إلينـا .. ولا الاتجاه هو مـا تسعى إليه ونقف فى مفترق الطـرق غارقين فى بحـار الحيرة متسـائلين .. كيف .. ولماذا .. وليس ثمة اجابة تشفى الغليل .

●●●

أزمة **منتصف العمر** ليست بحال من الأحوال مرضا نفسيا .. ليس لها تاريخ كالمرض النفسى .. ومظـاهرها وأعراضـها واحـدة تقريبا .. وليس من الضرورى أن يـكون وراء حـدوثهـا ضـغوط أو أحـداث أو مشكلات .. كما أن أصحابها غالبـا يكونون متوافقين ومتكيفين مع من حولهم ..

وأكبر خطأ يمكن أن نقع فيـه حين يطـرقـون علينـا أبـوابنـا نحن المعالجين النفسيين طلبا لمسـاعدتهم أن نعتبرهم مرضى وأن نشخص اضطرابهم على أنه قلق . أو اكتئـاب .. نحن فى هذه الحالة نلقى بهم فى بئر عميقـة كلها مخاطر وأهوال ويجدر بنـا أن نتأملهم جيدا وننصت إليهم بفهم عميق

ساعتها سوف تكون المسـاعدة مختلفة .. وطريق الخروج من هذه الأزمة سهلا وميسورا ان شاء الله ..

●●●

الفصل الثالث

الرجال ومنتصف العمر

رغم أن أزمة منتصف العمر فى جوهرها واحدة .. الا أن ملامحها لدى الرجل تختلف عنها لدى المرأة .. وهذا يستدعى أن نفرد فصلا خاصا للأزمة لدى كل منهما ..إن العوامل والظروف التى تشكل شخصية الرجل تختلف عنها لدى المرأة ، ولذلك فما يسعد المرأة ليس بالضرورة هو مايسعد الرجل .. فبينما تعطى المرأة وزنا عاليا للمشاعر والعواطف والاستقرار الاسرى .. يعطى الرجل أهمية بالغة للعمل والمهنة التى يزاولها ومدى التوفيق الذى يحالفه .. وهكذا تتباين الطموحات وتختلف التوجهات .

واذا توقفنا امام ابعاد أزمة منتصف العمر لدى الرجل فسوف يتوقف بنا قطارنا امام عدد من المحطات الرئيسة التى لامفر من الوقوف عندها .

●●●

أول محطة هى مدى النجاح الذى حققه فى الحياة والذى ينصب بالدرجة الأولى على عمله الذى يرتكز عليه .. ومهامه التى يمارسها سواء أكان موظفا .. ام طبيبا .. مهندسا .. ام عاملا .. فلاحا أم أستاذجامعة .. حرفيا أم فنانا.. والازمة ذات الصلة با لمهنة تكون قريبة من نهاية الطرفين .. النجاح الباهر أو الفشل الذريع .. فالنجاح

الباهر شأنه فى ذلك شأن الفشل الذريع يثير التوتر ويفجر القلق العميق .. وكم لقيت رجالا وهم فى عز ازمتهم يجلسون على عرش النجاح . كان الخوف يفتك بهم وكأن المستقبل يخبىء فى طياته مخاطر لاقبل لهم بها ، فالخوف من الفشل ومن الاستمرار فى مواصلة النجاح يفجر الازمة ويشعل نارها .

●●●

أعرف مديرا ناجحا فى احدى الشركات الاستثمارية التى كانت تقوم بصنع آلات التصوير وقد نجح صاحبنا باعتباره مديرا للمبيعات فى ان يحقق ارقاما خيالية .. وكان دخله شهريا يفوق دخول من فى عمره وفى موقعه اضعاف المرات .. كل شهر يجىء يحمل رقما أعلى .. ودخلا أكبر واعجابا متزايداً وتقديرا وشهادات وحفلات وهو يجرى ويلهث .. وكلما التقت الشركة فى اجتماعاتها الدورية كان هو النجم الساطع بلامنازع .. يدور بعينيه ليسجل نظرات اعجاب من رؤسائه .. ونظرات الغيظ من زملائه ..

ثم بدأت الأزمة بتساؤلات راحت تدور فى ذهنه :

— وآخرتها إيه ؟

— طيب لو الظروف الاقتصادية اتغيرت وانخفضت المبيعات حتعمل ايه ؟

- طيب لوظهرت شركة ثانية وقدمت أجهزة بأسعار أقل وإمكانيات افضل حتروح فين ؟

- استمرت سلسلة التساؤلات ومعها غاضت الابتسامة وراح النوم واضطرب القلب وهربت السعادة .

وبدأ الذبول واضحا على الوجه والهالات السوداء حول العينين وسقط فى بحر الأزمة

●●●

أمــا الفشل وسوء الحظ خــاصـــة عندمــا يجرى بنــا العمر ونجـد انفسنا فجأة وقد تخطينا الاربعين ولم نحقق مانرضى به .. فهو يفعل بنا نفس فعل النجاح الباهر وينتهى بنا كذلك الى نفس المصير .

●●●

مهندس منذ تخرج فى كليتــه سارت به المقاديــر سيرا غريبا . عمل اول تخرجــه بشركــة للمقــاولات وقضـــى بها حـوالى سبع سنــوات . ونتيجة لظروف صعبة مرت بها الشركــة تم الاستغناء عنه .. بعد ذلك قرر السفر الى أحد البلاد العربية وعمل مندوبا بواحدة من الشركات.

ولكن لسوء الحظ جــاء فى وقت كانت سحب ازمة اقتصاديــة تبدو بوادرهــا على هــذا البلد ومكث خمس سنــوات دون ان يحقق استقرارا أو حتى مدخرات تبعث على الاطمئنان . وعــاد مرة اخرى الى بلده وبدأ العمل من جديد فى احدى الشركــات الخاصة كمهندس تنفيذى ورغم دخله المعقــول الا أن موقعه كان بجــوار المهندسين المتخرجين حــديثا سواء بســواء ، رغم خبرة تتجاوز الاثنى عشر عاما .. واستمــر فى هذه الشركــة أكثــر من عشر ســـنوات أخــرى ثم أغلقت الشركــة أبــوابها وصفت اعمالها . ووجــد نفسه فى الســابعــة والاربعين من عمره بــلا عمــل ولاتــاريخ ولا اســتقرار وراح يمشـــى بخطــوات متثــاقلــة فى اتجاه الازمة .

●●●

وتتعدد جوانب الأزمة تبعا لرؤية كل رجل لذاته وتقييمه لانجازاته ومدى قدرته على الاجابة على التساؤلات التى تطرح عليه .. فطموحاته وما تحقق منهــا والقيمة الفعلية لما تحقق تفتح ثغرة فى جــدار الأزمة .. ومخاوف الصحــة والمرض خاصـــة إذا بدأ يعــانى من بعض المتــاعب الصحية .. أزمــة قلبية .. ذبحــة صدرية .. تضخــم فى الكبد .. تليف فى

الـرئتين .. سكـر .. ضعف فى الابصار .. وهن عـام يصيب الصحـة .. وخوف يتضخم يوما بعد يوم .. وغالبا ما ينتهى إلى مواجهة الأزمة .

●●●

والعلاقـات الزوجية غير المستقرة تـدفع بنا نحو « هاويـة الأزمة » فـاضطـراب العـلاقة مـع الزوجـة فى ظـروف لا يملك الـزوج قـرارا بالانفصـال أو يقدر على تكاليفه قد تدفع به دفعا إلى الأزمة .

●●●

منذ بداية زواجـه منها وهو يأمل ان تعقل وتنضـج وتتغير .. ولكن يبدو أن عشمــه فيها هـو عشم ابليس فى الجنة .. فهى كل يـوم تزداد حمقـا وعنفا وعـدوانا وغضبـا رغم وجود ثـلاثة أبنـاء نتاج سنـوات الزواج التى تجاوزت العشرين سنة .

جاءنى وهو ينزف هما وحزنا بلا توقف :

— أصبحت لا تقدم لى الطعام .. لا تجلس معى على مائدة واحدة .. لا تذاكـر لأولادها .. لا تهتم بشئونهم أو رعايتهم .. سليطـة اللسان .. شوهت علاقاتى بأسرتى وبأهلهـا .. أنا فى هم ونكد من عشرين سنة .. معنديش مقـدرة على تكاليف الطلاق وبرضـه ميهونش على أولادى .. كنت راضـى وبتحمل والمركب ماشية .. لكن ما أعرفش ليه من اسبوع مش طـايق نفسـى ودايما بفكر فى ايـه اللى رامينى على الذل ده . تقـدر تخرجنى من الأزمة اللى أنا فيها ؟

●●●

وزوج آخـر .. من يوم ما تـزوج وهـــو يلعب بديـله .. عــلاقاته لا حصر لها .. أنواع وأشكال .. زميلات فى العمـل .. صديقات زوجته .. جاراتــه .. قريبـاته .. بل ووصل الأمـر به إلى التقاطهـن من الشوارع ومـواقف الأتـوبيس والنـوادى والفنـادق .. ساعده على ذلك وسامته

ويسر حالـه وانشغال زوجته بتربية الأولاد .. وفى آخـر علاقة لـه وجد نفسه مـواجها بـامرأة لها نفس صفـاته وظـروفه وتـوجهاتـه ونهمه وربما عدد العشاق .. واستيقظ على الأزمة وجاءنى يطلب المعونة .

●●●

وجه آخـر للأزمـة .. كان فى بدايـة شبابـه وهو طـالب فى الجامعة احـدى القيـادات الطـلابية .. ليلـه ونهاره منشغل بقضـايـا الحريـة والعدالـة الاجتماعيـة .. تـؤرقه أزمـات البـلـد ، وتقلقـه مشـكلات الناس . كان لا يفكر فى نفسه مكرسـا وقته وجهده للعمل العام .. وبعد تخرجه وجد مكانا بارزا فى الحزب وعمل فى احدى الهيئات الهامة التى ضمنت لـه مكانـة ودخـلا متميزيـن .. ومع اتساع سلطـاتـه وتزايـد انجازاته بدأت تضيق دائرة العمل العام يوما بعد يوم .. وراحت تتسع المكاسب الشخصية والمصالح الخاصة .. قـدم خدماته لأسرته بما لم تكن تحلم به .. وحقق مكاسب لنفسه تفوق الخيال .. شقق وشاليهات وأراض ورصيـد يتضـخم وثـراء يجىء وبجهـد قليل حتى أصبح من الأثرياء .

وفى أحد الاجتماعات الحزبية وهـو يتحدث عن الضمير العام الذى تشـوه .. وعن انغـلاق النـاس على مصـالحهم .. وعن أزمـات مصر المعقدة التى تحتاج إلى طهارة وإيثـار ممن يتصدون لمواجهتها .. وجد نفسه يـواجه غولا يـوشك على التهامـه .. ويتهمه بالتـزييف والنفاق والانتهازية .. وجـد نفسه عاريا وكـان يظن أنه لا يزال يسير فى نفس الطريق .. وبصعوبة سمعت تهدج صوته فى التليفون وهو يذكر اسمه ويطلب موعدا .

●●●

زميل آخـر أعرفـه حق المعرفـة .. بدأ حيـاته اشتراكيـا ودفع ثمن انتمائه لـلاشـتراكية سنـوات عديـدة فى السجن ثم خـرج مناضـلا لم يتغير فى دعوتـه من أجل الدفـاع عن الكادحين .. عاد إلى زوجتـه وابنه

اللـذين تحمـلا عـذاب سنوات طـويلـة بسبب سجنـه وبعـده عنهما وبعدهما عنه .

وبعد سنـوات استطاع ان يحقق استقـرارا فى عمله .. واختلفـت بنا الطـرق عـدة سنـوات فلم يسعـدنى لقـاؤه حتى سمعت من صـديق مشترك لنـا انه تـزوج مرة أخـرى .. وتغيرت حيـاته .. وتـرك منزلـه القديم فى شبرا ليعيش فى جاردن سيتى .. وأصبح انسـانا آخر يسعى للسلطة وقد حقق بعضها عندما أصبح رئيسا لاحدى الهيئات .. وقال صديقنا المشترك فى مكالمة خاطفة .. انه يريدنى أن أذهب إليه للقاء هذا الصديق الغائب عنى منذ فترة .. وعنـدما مضيت إليهما فرحا واقتربت منـه لأعانقـه هالنى مـارأيتـه .. وجه شـاحب ونظرات كسيرة وأزمـة تتجمع سحبها فى عينيه وتتساقط دموعا غزيرة .

●●●

وقـد تنتهى **أزمة منتصف العمر** بخلل غير مفهـوم فى السلـوك وتناقض فى التصرفات ممـا يجعل من حولنا يفغرون أفـواههم دهشة مما طرأ علينا من تغير .

●●●

لا أنسى أسرة كـاملة جـاءتنى تطلب المسـاعدة .. زوجـة فاضلـة وأربعـة أبنـاء .. ولـدان يافعـان وبنتـان أنهتـا تعليمهما وهما الآن فى انتظار عمل مناسب وابن الحلال .

عندما سألت ·

— يا ترى إيه المشكلة ؟

أجابوا فى صوت واحد ..

— بابا . مش عارفين جرى له ايه ..

ورحت استفسر .. وراحـوا يجيبـون .. وكيل وزارة طوال حيـاتـه متمسك بالأخلاق العالية مواظـب على الشعائر الدينية .. أدى فريضة الحج أكثر من مرة .. هادىء .. قليل الكـلام .. له طلعة مهيبة تجبر من

يقترب منه أن يعمل ألف حساب وحسابا له .. كان أولاده يفتخرون به فى كل مكان مثال للأب الرفيق بأولاده الحريص على استقرار أسرته .. أبرز صفاته الوقار .. الوقار فى الحديث .. فى الملبس .. فى السلوك والتصرفات ..

ومنذ فترة قريبة لاحظ أبناؤه وزوجته بعض التغيرات التى لم يألفوها وبعض التصرفات التى لم يعتادوا عليها .. الملابس أخذت ألوانها الزاهية تكتسح فى طريقها الألوان الهادئة .. الموضة بدأ يتحدث عن أهمية مسايرته لها .. الأغانى الشبابية الصاخبة أخذت مكانا أكبر بين شرائط أم كلثوم وعبدالوهاب بل راحت تزيحها رويدا رويدا .. ولم يقتصر الأمر على الملابس والأغانى بل جاوز ذلك إلى أمور غير معقولة .. عيناه أصبحتا تتلصصان فى نهم على المارات والعابرات .. بعض الألفاظ الجنسية الخارجة أصبحت تفلت منه أثناء الحديث .. باختصار أصبح الرجل المهيب موضع سخرية سكان العمارة التى يقطنون بها والوزارة التى يعمل فيها ..

وجاءت الأسرة تتحدث عن أزمتها وتسعى لفهمها وقضيت زمنا أتحاور معهم عن أزمة منتصف العمر وكيف أن ما حدث لأبيهم نموذج شائع ، وهى شكوى تقليدية نقرأها بانتظام فى أبواب مشكلات القراء فى الصحف والمجلات .

●●●

وفى هذا المجال أتذكر زوجة جاءتنى باكية تعلن عن مدى فجيعتها فى زوجها ، رفيق العمر الذى تجاوز الخمسين وقد اكتشفت فجأة انه تزوج عليها فتاة لا تزيد على عمر ابنته إلا قليلا .. ثم أشارت إليه وكان يصحبها قائلة

— عايزاك تكشف عليه لأنه مش ممكن يكون اتصرف كدة وهو عاقل

كان الرجل يبتسم فى هدوء وان كانت ملامح وجهه تعكس قلقا

واضحا .. واستأذنت زوجته ان أنفرد به قليلا ثم ترجع إلينا حينما أدعوها للرجوع .

وحين خرجت ساخطة بدأ يسترد أنفاسه كى يحاول أن يفسر اتهامات زوجته له بالجنون .

قال .

— أصدقك القول اننى لا أعرف تفسيرا لما حدث .. لقد تم الزواج وكأنه قدر لابد من نفاذه .. وسأحكى لك كل شىء من البداية ..

وراح يسرد قصته فى تسلسل وترتيب .. منذ سنوات وهو يعيش حياة هادئة مستقرا فى عمله وأسرته وأصدقائه .. وعندما احتفلت أسرته ببلوغه الخمسين كان يعتقد انه وصل لقمة نجاحه وأقصى ما يتمناه .. الزوجة مخلصة ومحبة له ولأبنائها .. الأولاد موفقون فى حياتهم .. وهو قد حباه الله بالمركز الوظيفى الذى يحلم به وبالدخل الذى يكفيه ..

وعندما عينت سكرتيرة جديدة له من احدى خريجات الجامعة بدلا من سكرتيرته المسافرة لم تكن تزيد فى نظره على ابنته التى على وشك التخرج .. لكنها كانت تتسم بقدر من الجرأة وخفة الدم وراحت منذ اليوم الأول تعيد تنظيم حياته وتتدخل فى كل التفاصيل . الملابس وحجرة المكتب وسير العمل وماذا يشرب ومتى .. كل ذلك وهو يستجيب ويبدى امتنانه والحياة تدب فى أوصاله بقوة والمشاعر تسرى فى الأوردة والشرايين .. وصورتها لا تبرح خياله ليل نهار .. وهو يقاوم .. ويتجاهل .. والبنت كلما دخلت عليه أشعلت النار وكلما خرجت من عنده تزداد لهيبا واشتعالا .

وظل أربعة شهور كاملة يدور والأفكار تطن فيه طنين النحل حول الزهور .. لا يرى غير وجهها ولا يسعده إلا ابتسامتها .. ولا يستريح إلا فى وجودها .. وأخيرا لم يجد بدا من عرض الزواج عليها وأدهشه سرعة قبولها ..

ورحنـــا بعد ذلك معـا نتأمل مـا حدث وهـو يطـرح السؤال تلـو السؤال :

— أليس من حقه أن يعيش ويمرح ويلهو ؟

— أليس من حقه أن يستمتع بالصبا والجمال ؟

— أليس الزواج رخصة شرعية ميسرة له فلماذا يمتنع عنها !

وكلما اقتربنا من أزمة منتصف العمر ازداد وعيه وبانت له اجابات تساؤلاتـه فى وضوح .. حتى تجمعت كل الخيـوط فى يده وتحددت كل الـزوايـا .. فإذا بـه يعترف ان زواجـه كان نتيجـة الـوقـوع فى أزمـة منتصف العمر ولم يكن نتـاج احتياج حقيقى وانـه قد تكشف لـه منذ الوهلـة الأولى مدى اتســاع الفجوة بينـه وبين زوجته الجديـدة .. هذه الفجوة التى تتنبأ بمدى صعوبة الاستمرار فى زواج لا يقف على أسس متينة من التوافق والتجانس والاكتمال ..

●●●

أزمة منتصف العمر ذات أوجـه متعددة لـدى الرجل .. هى أزمـة الطمـوحـات المهنيـة والاجتماعيـة .. أزمـة النجـاح والفشل .. أزمـة صراعات العمل والـدسائس والمكائد .. أزمـة ركوب تيـار العمل العام والسقـوط فى إسـار الانتهازيـة .. أزمـة النضج الأخـلاقى وصحـوة الضمير .. وهى أولا وأخيرا .. رجل يعيـد حســاباتـه فى مختلف أوجـه حياته فلا يرضى عنها ويطمع فى التغيير ..

الفصل الرابع

المرأة ومنتصف العمر

تتفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية فى تجسيد أزمة منتصف العمر لدى المرأة فى تركيبة فريدة .. ويؤدى هذا التفاعل إلى تعقيد للأزمة فيصبح وقعها أشد وطأة وأقسى ألما .. وأصعب تحملا . لذلك فمعاناة المرأة فى أزمة منتصف العمر تحتاج إلى وعى وفهم كبيرين حتى يمكن أن تستبصر بجوانب هذه الأزمة لديها .

وغالبا ما تساعد الظروف فى ابراز هذه الأزمة مبكرا عن الرجل .. فتدخل المرأة على مشارف هذه الأزمة قبل الرجل بخمس سنوات أو أكثر ..

وعندما تدخلها تسقط فى براثنها وتضيع فى متاهاتها وتشيع فى كل جوانب حياتها ..

فبينما يعيش الرجل جانبا من حياته فى أزمة ، نجد المرأة على النقيض من ذلك تغرق فيها من رأسها إلى أخمص قدميها . ولذلك فانها تقع فى محنة شديدة وتغوص فيها حتى أعماقها فتتلون حياتها كلها بها . وكما يشير « أريكسون » فإنها أزمة وجود وهوية معا .. ودخول العوامل البيولوجية حلبة السباق فى هذه الأزمة يجعل لها ايقاعا خاصا يميز المرأة ويضعف من قدرتها على المواجهة .

ويخطىء الكثيرون عندما تشغلهم العوامل البيولوجية فقط يرجعون كل الأعراض والمتاعب إليها . فذلك تسطيح للأزمة لأنها كثيرا ما تستمر بعد انتهاء تأثير العوامل البيولوجية .

سن اليأس

ولقد درج الأطباء على وصف جانب فقط من هذه الأزمة والذى أصبح معروفا بسن اليأس ، معتمدين على ما يحدث للمرأة من تغيرات بيولوجية تبرز فى انقطاع الطمث وبعض التغيرات الهرمونية .. ويرجعون كل اضطراب يظهر فى سلوك المرأة إلى ما حدث لها من خلل بيولوجى ويصبح الحل على أيديهم ــ خاصة المتخصصين فى أمراض النساء منهم ـ فى كيفية تعويض النقص الذى حدث بقائمة من الأدوية والأغذية التى تخفف من آثار هذا التغيير .

ولكن الأمر ليس مجرد تغيرات بيولوجية .. انه أبعد من ذلك وأعمق .. انها معادلة صعبة تتطلب التعرف على تفاعل العوامل الأربعة السابقة ، وتختلف نتيجة التفاعل وحجم كل عامل وتأثيره .

ولقد أوضحت دراسات كثيرة ان مجرد التغيرات البيولوجية وحدها لا تكفى لحدوث الأزمة خاصة عندما يتوافر للمرأة من المهام والأدوار ما يجعل مكانتها ترسخ داخل أسرتها ومجتمعها على السواء. فالمرأة الريفية تعبر التغيرات البيولوجية دون هموم تذكر .. وعندما ينقطع الطمث تكون قد تجاوزت دور الأنثى إلى دور الأم . أو دور الأم إلى دور الجدة .. صقلتها السنون وازدادت خبرة ونضجا ووعيا وأصبحت المرجع لبناتها المتزوجات وزوجات أبنائها ، تلعب دور القيادة بمهارة وفاعلية وتمر بها التغيرات البيولوجية دون معاناة .

وفى السنوات الأخيرة تبرز المجلات النسائية اهتماما مبالغا فيه حول أزمة سن اليأس .. منقبة فى تفاصيل دقيقة .. نقص هرمون كذا .. أعراض انسحابية تتمثل فى كذا ، ويصل الأمر بالكثير منها إلى تقديم وصفات دوائية وغذائية متوقفين عند هذا الحد سواء فى تشخيصهم لأسباب المشكلة أو فى عرضهم لأساليب علاجها .

الأمر أبعد من ذلك كما سوف يتبين لنا عندما نتجول على شاطىء

أزمـة منتصف العمر لـدى المرأة فى جـوانبها البيـولـوجية والنفسيـة والاجتماعية والبيئية .

ثـورة الجسـم

تعطى المرأة وزنـا كبيرا وأهمية بـالغة لصـورة الجسم لديها منـذ الطفولة .. فالقوام الفتان والشعر الحرير والعيون الساحرة .. والوجه الخمـرى والخدود التفاحى والجبين التـاجى والخصر النحيل كل ذلك هـو الحروف الاساسيـة فى بطـاقتها .. تقـدمهـا لمن حولها يقـرأونها بإمعـان ويعبرون عن فهمها بنظـرات اعجـابهم بهذا الجسم الجميل . وتظل المرأة طـوال عمرهـا تلتقط هذه النظـرات وتسجلها فى ذاكـرتها تنبهر بكثـرتها وتضيق وتتألم لندرتها أو غيـابها . فهذا الجسـد الذى تعتنى به عناية فائقة هو رمز أنوثتها وجوهر وجودها .

ومـا من امرأة إلا وتعـرف مناطق القـوة والابهار فى جسدهـا بكل تفاصيله « شعرها » فتحسن تصفيفه . « عيناها فتركز الظلال عليهما لتبرز صفاءهما » . ابتسامتها فتلونها بالأحمر الوردى لكى تشع دفئا واغـراء وتفعل ذلك بكل اجزاء جسمهـا عـرضا واهتمامـا « خلاصـة هواية المرأة جسد » « مثير ملهم » .

فى دراسـة حـديثة اجـراهـا المركـز القومى للبحـوث الاجتماعيـة حــــول « كيف يرى المصريـون انفسهم « لم ير الـرجل المصرى فى المرأة المصريـة إلا جسدهـا » فكانـت اعلى الصفات التى نـالت أقصى التقديرات لـديهم هى صفات « حلوة » « جميلة » « دلـوعة » ولم يقف رجل واحـد امام عقلهـا او دورها الاجتماعى بل كـانت بالنسبـة لهم مجرد « جسد » ولهذا فا لمرأة عندها حق فى ان تنشغل بجسدهـا .

لكن الجسد مثل اشياء كثيرة يتغير بتغيير العمر .. انه ينمو ويتفتح فى مقتبل العمـر ، ولكنه يبدأ فى الضمـور . فى الاربعين او بعدهـا بقليل الشعـر الاســود الذى كـان كـالليل اصبح يمتلىء بـالنجـوم فيبهت

ســواده .. والقــوام الــذى كــان غضــا راحت تنسحب منــه الحيـويـة وتكشف عن تجاعيـد فى الـوجــه وتغضن فى الجلـد وامتـلاء يمحـو الخطوط الجميلة ..

باختصــار تكتشف المرأة أن جسـدها قـد خذلها .. ولم يعـد سندا يعتمد عليه . واختلال صورة الجسم لـديها يفتح عليها ابوابا من الهم والغم ، وعليهـا بعد ذلك ان تعيـدَ كتابـة بطاقتها مـن جديـد بحروف اخرى جـديدة .. وتنجح الكثيرات من النســاء فى الحصول على بطـاقة جديـدة .. بطاقـة الامومـة .. بطاقـة العمل الناجح .. بطـاقة الـزوجة المخلصة المتفانيـة .. بطاقات كثيرة تعبر بها بسلام مـن هذه الازمة .. ازمــة صحــوة الجسم . وليست كل المراكب تنجــو من الاعصــار .. اعصار تغير صورة الجسم.. فغالبا ما يغرق بعضها غرقا مريعا .. اما بالاصرار بالتمسك بالجســد وابراز ما بقى من القليل منه وتصبح على افواه الـرجال «المتصــابية» او بـالاغراق فى اهمالــه وعدم العنـاية بـه فتصبح « أم قــويق » وكلاهما تطـرف فى الاستجابة وتعبير عـن ازمة منتصف العمر .

الشبكة والشباك

وفى بعض الاحيان أثناء هذه التحولات التى تمر بالمرأة يقف بعض الرجــال خلف الاشـجار مخططين لوقـوع فريسة فى الشبكة .. فحــالة الخلل التى تعيشـها المرأة خلال هذه المرحلـة من العمر تجعل طاقاتها مشتتة وأفكارها مضطربـة .. الانوثة تنسحب والهوية تضيع .. ويعى بعض الخبثاء من الرجــال بأبعاد هذا الخلل ويتابعـون صاحبته بعين الاهتمام .. وتبـدأ المؤامـرة .. هى تتخـذ اشكالا عـديـدة ولكنهـا ذات مضــمون واحــد .. وهدف لا خلاف عليـه .. فريسة مشتتـة ضعيفة ولا ينقصهــا حتى تقع الا أن يوضع فى طـريقهـا شبكة .. ولكل امـرأة شبكه تصلح لها ولا تصلح لغيرها .

●●●

هل احكى لكم عن بعض الشباك الغريبة والتى عندما سمعت تفاصيلها كنت اهتز الما لأنين الفريسة عندما تطبق عليها الشباك

سيدة فى الخامسة والاربعين من عمرها .. امامها يسكن طالب فى احدى الكليات ولم يتخرج بعد .. بدأ يحاصرها بنظرات الاعجاب وهى تقاوم وتصم اذنيها عن سماع كلماته .. وهو مثابر لايمل.. وهى تستمع مرغمة للثناء الذى يغدقه عليها .. سبعة شهور كاملة وهى لاتلين وهو لايكل .. واخيرا قالت لنفسها :

— اما اشوف اخرته ايه ..

وبدأت تستمع لكلمات الغزل وآهات الوله .. فى البداية بنظرات سخرية وعدم تصديق .. ثم تغير الامر واصبحت كلماته جزءا من حياتها وفقرة هامة من فقرات يومها ..

والصياد — رغم صغر عمره — يقترب بثبات والفريسة تضعف يوما بعد يوم .. وبدأت الخيوط تلتف حول رقبتها .. وبدأالصعود الى الهاوية . اذا جاز لنا هذا الاستخدام .. نظرة راضية .. فابتسامة مرحبة .. فسلام .. فكلام .. فموعد .. فلقاء .. فعلاقة غير شرعية . ولما لم تحتمل البعد عنه طلبت الطلاق .. وتزوجته مهيئة بمالها له سكنا مريحا وحياة لم يكن يحلم بها . وخلال ذلك هدمت بيتا كانت تحوطه السعادة .. وزوجا ضيع عمره فى الكفاح من اجل اسرته .. وابنا مازال يطلب العلم فى الجامعة .. وابنة فى نهاية المرحلة الثانوية .. كانت صدمتهم فى امهم قاسية وألمهم مريعا وهى غارقة مع عريسها الصغير فى بحر من العسل ولما حقق الصياد اهدافه واكل وشبع من لحم الفريسة الطيب واراد ان يتخلص منها بعد ذلك افتعل معها خناقة حامية والقى عليها يمين الطلاق وتركها على قارعة الطريق بعد ان ضاع منها كل شىء ، الزوج المخلص والأبناء المحبون والحياة الهادئة الوادعة .. وجاءتنى وهى على وشك الانهيار .

●●●

أم اخرى .. جاءت مع ابنتها ، وهى احدى طالباتى ، تشكو من آلام

شديدة فى المعدة تنغص عليها حياتها .. وخلال عدة جلسات بدأت تتكشف المأساة .. تعيش مع ابنها الذى تخرج حديثا فى الجامعة وابنتها تلميذتى اما الزوج فيعمل فى بلد خليجى حتى يوفر لهم حياة مريحة .. وبدأت قصتها مع الصياد .. الكوافير الذى كان يمدح جمالها ويجتهد ليبرز ماتبقى منه فى أبهى صورة .. وفى البداية سار الامر سيرا عاديا.. غزل تلقاه طبيعيا خاصة انها كانت والحق مثيرة وناضجة .. وبدأت بفعل الحصار تتغير .. وشمل التغيير كل جوانب حياتها .. ملابسها .. طريقة مكياجها .. طريقة كلامها .. حركات سيرها .. حتى عادت مراهقة صغيرة لاتترك التليفون لحظة .. تتحدث فى همس ووجنتاها محمرتان كما لو كانت لم تعرف الحب من قبل .

وعاشت قصة حب طويلة مع الكوافير .. ولما اصابها الملل كعادة الاشياء غير الطبيعية .. بدأت قصة حب اخرى مع المحامى الذى يتولى قضاياهم .. وتغير الرجال ولم تتغير هى .. ولعل اهم ماقالته لى دون ان يطرف لها جفن :

انا مقدرش أعيش من غير حب وحين استبصرت عبر الجلسات انها تدفع ثمن رعونتها آلاما شديدة فى المعدة ..قالت.

— مش مهم .. كفاية انى أعيش حياتى.

●●●

وحكايات اخرى كثيرة كلها تدور حول ازمة منتصف العمر عند المرأة .. عندما يتغير الجسد وتشعر المرأة أن دنياها لم تعد هى الدنيا التى تعرفها .

تيمسنه زأثشة

وفى ظل هذه الازمة قد يدفع الزوج بزوجته الى طريق الهاوية دون ان يدرى .. فغياب الاهتمام بالزوجة فى هذه المرحلة من العمر .. والانشغال خارج البيت .. وتركها وحيدة يعجل بالسقوط ولنتوقف امام جانب من جوانب ازمة منتصف العمر حين يتكشف للزوجة ان

زوجها مفتون بامرأة اخـرى ولم تعد تثير اهتمامه او رغبته كما كانت من قبل .

مازلت اذكر وجهها الجميل وملامحها المريحة حين جلست أمامى وقالت :

ـ انا عايزة انتقم من زوجى .

ومضت تحكى قصتها معـه .. زواج قام على حب اثمر ثلاثـة ابناء كانت تـرعاهم رعاية تفوق كـل تصور .. كرست حياتها كلهـا لزوجها ولأبنائهـا .. ويومها كله قـائمة على خدمتهم من الصبـاح حتى سرقها النوم .. تستيقظ مبكرة لتعد إفطارهم وتوصل الاولاد للمدرسة وتعود بسرعة لتعد لهم طعام الغداء ثم ترجع لأخـذهم بعد انتهاء الدراسة ثم تبـدأ فى المذاكـرة معهم حتى ينتهى كل واحـد منهم من واجبـاتـه .. وتكون هى قد انهد حيلها فتخلد الى النوم .

اما الزوج فكـان يعمل صباحا ومساء ويعود وهى فى سـابع نومة وصدفــة فى احدى الليالى استيقظت لتجـده يهمس فى التليفون بكلمات غزل لإحدى زميلاته التى تعمل معه وانتظرت حتى انتهى من مكالمته وواجهتـه فلم يخجل او يـرتدع .. بل اعلن انــه حـر فيما يفعل « واذا كان عجبك » وبدلا من المكـالمات السرية اصبح يتلذذ بمكالمتـه امامها متفننا فى اغاظتها غير مقدر لمشاعرها .

وجاءتنى ساخطة غاضبة :

— قل لى هو عمل كده ليه .. هو فـاهم انى كبرت وما بقتش جذابة .. طيب أوريه ازاى فيه ألف راجل يتمنـانى .. ازاى أقدر أخونه مع اللى أنا عايزاه وقدام عينيه زى ما بيعمل .

كانت على شفا حفرة أزمة منتصف العمر .. وحسنا فعلت بمجيئها قبل ان تسقط فيها .

●●●

وقصـة أخرى .. كـانت حياتها عـادية كحيـاة آلاف الأسر المنهكـة بتـوفير احتيـاجـاتها الأسـاسيـة وبتحقيق النجاح والاستقـرار فى رحلة الحياة .. ولم تكن تشكـو أو تضيق من شىء ، البنت تخرجت فى الجامعة بتفوق والـولد أوشك ان يلحق بها والزوج يعمل ليل نهار ليوفر أسباب الحياة ..

وهى الأخـرى لم تتوقف عن العمل صبـاحـا فى احدى الـوزارات وبقية اليوم مع الأولاد .. وبدأت بوادر الأزمـة حين تقدم للابنة عريس يطلب يدها ويرغب فى اتمام الـزواج فى وقت قصير .. وبدأت المناقشات مع زوجها حـول تجهيز البنت .. منـاقشات هـادئة أحيانـا وحادة فى معظم الأحيان .. ولسـوء الحظ كان زوجى حين يغضب يتفـوه بألفاظ قاسية تجرحها .. وكل يوم يتطور النقاش وينتهى بخناقة حامية تنام على إثرها مقرحـة الجفون دامعة العينين . وراحت فى عملها تقص على زميل لها بعضـا من مشكلاتها العـائلية .. وهـو يستمع وإذا صمتت يـدفعها لكى تفضفض عن همومهـا وآلامها وحـزنها المكبوت .. مـرة يواسيهـا بكلمات ناعمـة دافئة .. ومرة يمسح دمـوعها .. ومـرة يربت عليهـا بحنـان .. وكـل مـرة تـزداد جـرعـة الحنـان حتى أصبح من المستحيل أن تستغنى عنهـا .. ودلفت دون أن تشعـر من الحنـان إلى الحب ومن الحب .. إلى .... وإلى وطأة أزمـة منتصف العمـر .. وكانت تردد كلما مضينا قدما فى أعماق أزمتها !

— غصب عنى .. مـالقتش الحنـان غير عنـده وده اللى أنـا كنت محتاجاه .

الرجل محور الحياة

ونعود للأبعاد الأربعة لأزمة منتصف العمر لدى المرأة .. البعد البيولوجي وما ينتج عنه من تحولات فى جسم المرأة .. والبعد النفسى وما يجسده من خوف من هجر الحبيب وغياب السند وانخفاض رصيد المعجبين .. والبعد الاجتماعى وما يتضمنه من أشكال التواصل وخريطة العلاقات وأهمية الدور الاجتماعى الذى تقوم به .. والبعد البيئى ويتمثل فى الظروف الاقتصادية المحيطة بالمرأة ومدى فقر البيئة أو غناها بالمثيرات التى تجعل المرأة تنشغل عما فى داخلها بالوقائع التى تحدث حولها .. غير أن هذه العوامل تتجسد فى قضية واحدة هى محور أزمة منتصف العمر عند المرأة وهى « الرجل محور حياة المرأة » .

المرأة لا تستطيع الحياة دون أن يكون هناك رجل فى حياتها تتحدث عنه وتنشغل به وتفكر فيه وتفخر به أمام صديقاتها . أذكر أن زميلة كانت لا تكف عن الحديث عن زوجها كلما جمعنا لقاء عن وسامته وذكائه ورقته من خلال كلامها عنه . وفى احدى المناسبات الاجتماعية جمعتنا به الظروف فوجدناه انسانا آخر على نقيض ما كانت تتحدث به وكنت أتابع ما يدور فى ذهن زميلتنا ونحن نتحدث مع زوجها .. كان وجهها ممتقعا وأنفاسها مضطربة .. لقد كانت تتحدث عن رجل تتخيله ولم يكن يتطابق من قريب أو بعيد مع زوجها الحقيقى .. وكنت أقدر أزمتها وأعذرها .. فالرجل محور حياة المرأة إن لم يكن له وجود فعلىّ صنعته فى خيالها على الصورة التى تتمناها .

لهذا لابد ان تقدر أهمية وجود الرجل فى حياة المرأة ولابد أن تتفهم سر أزمتها حين تشعر بخيبة أمل فيه .

هذه هى أبرز ملامح أزمــة منتصف العمر عند المرأة .. جسد يتغير ويتجه إلى خــذلانها .. ومعجبون يتنــاقصون يومــا بعد يــوم وظروف اجتماعيــة تــرسخ وحــدتها وتعمــق حــاجتهــا إلى رجل . وكما قلت فى البداية معادلة صعبة وتركيبة فريدة تتفاعل فيها متغيرات كثيرة تفرز فى النهاية امرأة مضطربة بعد أن كــانت مستقرة .. خائفة بعد أن كانت آمنة .. تتخــذ قراراتها فى عجلــة ولغير صالحهــا بعد أن كــانت تحسن اتخاذ القرار المنــاسب لها ولغيرها .. ودون أن نجهد أنفسنــا أو نطرح مــا يعنّ لنــا من أسئلــة فــاننا نستطيع أن نقــرأ على مــلامحهــا بيسر وسهولة أن هذه السيــدة الجميلة .. قد دخلت منتصف العمر وسبحت فى أزمته .

●●●

الفصل الخامس

شئ ما..
يشغل العالم من حولك

ما أشد وجع الإنســان حين يتوقف مرة متسائلا :
ــ تــرى مــاهى نتيجــة حصــاد رحلــة كفــاحــه ونضالــه عبر هــذه السنــوات الطويلة ؟
وإذا بــه يصطدم بــاكتشــافه أن كل مــا انتهى إليه هو قبض الريح .
ما أشد ألمك وألمى حين نعرق ونكدح من أجل أحبــابنــا ونتصــور أننــا نسير فى الطريق الصحيح ، فإذا بنــا وحدنا على الطريق وهم قد تسللوا واختاروا طرقا أخرى .

مــا أقصى ان تصــارع من اجل اعــلاء قيم الحريــة والخير ، وحين نراجع رصيــدنا فى بنك الأبناء والأصــدقاء فلانجــد غير الباطل والشر والخيانة . قد تكون مثل هذه الامور عادية لدى الكثيرين .. وقد تكون صدمة مدوية للبعض لايستطيعون بعــدها الوقوف على اقدامهم .. اما بعض النماذج المضيئة فى حيــاتنا فتتجاوز هذه السقطــات وتعلو على كل شــىء حتى يتحقق الحلم بداخلهــا . فهى تصر وتثــابر دون كلل أو ملل وهم على اقتناع انه لايصح الا الصحيح . لذلك فالإصرار لديهم يولد اصرارا .. والمثابرة تفجر قوة دفع متجددة .. وتظل هذه الانطلاقة حتى ندلــف إلى مرحلة منتصف العمــر .. عندهــا تبدأ المراجعــة ويبدأ الحساب .. عندها تروعنا النتيجــة وتذهلنا الخاتمة وتفجعنا النهايات .. لماذا لم نستمــر فى الكفـــاح .. فى التفــاؤل .. فى الأمل .. فى الاصرار فى المثابرة .. لماذا خــذلتنا اقدامنا وسقطنا فى أول حفــرة .. لماذا حدث هذا

التوقف .. الاجابة غاية فى الوضوح . لقد فتحت لنا ازمة منتصف العمر ابوابها ولم يكن هناك بد من الدخول .

ولأزمة منتصف العمر ابواب كثيرة .. وكل باب فوقه لافتة .. واللافتات مختلفة ومتنوعة .. والجميع يدخلون عبر هذه الابواب .. ولكن معظمنا لا يرى هذه اللافتة ولا ينشغل بها .. قلة هم الذين يقفون .. ويقرأون بامعان وتأن .. دعنا نتوقف امام احدى اللافتات الهامة على احد الابواب المفتوحة والمكتوب عليها جملة صغيرة .. ولكنها شديدة العمق .. شديدة التعبير عن ازمة منتصف العمر .. الجملة باختصار هى .

— « عندما يختل العالم من حولك »

نعم لعلك فوجئت مثلى بهذا الخلل . هذا العبث الذى يحدث من حولنا على الرغم من حسن النوايا وشرف المقصد ونقاء السريرة . وهذا الخلل وذاك العبث اللذان لم نلتفت اليهما الا عندما قرعنا ابواب منتصف العمر وها نحن نقف امام احدى لافتاته .

[illegible]

كان وجهه المتسامح وعيناه الحانيتان ونظراته التى تشيع الدفء تنفذ لكل القلوب بسهولة .. هو طبيب شهير واستاذ لامع واسهاماته العلمية بارزة فى مجال تخصصه ووجهه مألوف لا يكاد يمر يوم الا ونلقاه على شاشه التليفزيون .

اتذكر اننى ما من مرة رافقته فيها فى مكان ما الا التف حوله الناس مرحبين .. وهو يتلقى الاعجاب بمزيد من التواضع .. والحب بمزيد من الحب .. والاهتمام بمزيد من الاهتمام انه يدخل القلوب بلا استئذان ويجلس على عرشها بلا منافس وهو يستحق ذلك بجدارة فهو يمتلك من الصفات النبيلة التى قل ان تجتمع فى شخص واحد .. فعله للخير لا حدود له .. عيادته المليئة بالمرضى معظمهم

بـالمجان .. خـدماتـه الاجتماعية واسهـاماتـه فى التنمية لا تتـوقف . القوافل الطبيـة هو على راسها .. والمشروعات الصحيـة فى معظم قرى مصر هو من ورائها ..

وكم قـرية امضى فيهـا من ايام واسـابيع منقطعا متفـرغا لعـلاج المرضى وتـوعيـة الفـلاحين .. وهـو دائما شعلـة نشـاط يستيقظ فى السادسـة صباحا ليبـدأ يومـه بالقراءة ثم الاجتماعـات والمحاضرات واللقـاءات والبرامج الاذاعية والتليفـزيونيـة .. وعيادتـه مدرسـة لكل الاطبـاء الجدد وغير الاطباء يتعلمـون ويـدرسون ويلتقـون على حب مصر .. مصر المتجددة ابدا .

هذه هى ابـرز ملامح استـاذى وصديقى .. امـا بقية الملامح فهى اكثر اشراقا .. انـه يعمل منذ عودته من امريكـا بعد ان قضـى بها اكثر من عشر سنوات ليقـدم احدث الطرق فى العلاج .. واصطفى زميـلا له وجد فيه ما يبشر بالخير وانتقى تـلاميذ تحسس بذرة واعدة بداخلهم واخلى فيلتـه الانيقـة ليجعلهـا مستشفى ومؤسسة تعليميـة سرعان ما جـذبت جماهير غفيرة من المتخصصين وغير المتخصصين . وكانت عائلته الكبيرة تضـم اخته وامه واربعة من الاخوة الـذكور معظمهم فى مـراكـز مرمـوقـة .. وتتكـون اسرته الصغيرة من زوجتـه الاستـاذة الجامعيـة وابن وابنة اذ ذلك فى بـدايـة مراحـل التعليم .. هذا هـو كل العـالم الذى يحيط بـه وهو فى خضـم هذا العـالم ربان السفيـة التى يقودها الى مرفأ الأمان ..

لم يكن يتوقف امام الفشل كثيرا وكلما تعثر فى حصاة نحاها عن طريقـه واستمر فى السير منتصب القامة مـؤمنا بأهـدافه واثقـا من النجاح متسلحا بالتفاؤل مطمئنا الى حسن المصير .

وكنت ملازمـا لخطاه منذ منتصف السبعينـات وحتى اللآن . وفى العـام الماضى سـافـرت معـارا للعمل بإحـدى الجامعـات العـربيـة تلاحقنى كلماته .. ليتك لا تسافر.

وعندما عدت فى الاجـازة الصيفيةكان هو اول من سعيت إلى سماع صوته فى التليفون . طلبتـه أولا فى العيادة فأخبرونى انه فى اجازة فلم اصدق فهو لا يتأخر ابدا عن مـواعيده الثابتة ، وطلبته فى البيت فردت على زوجته بانه مريض فلم املك الا ان آخذ سيارتى وأمضى إليه .

كان يـرقد على سريره وعنـدما تأملت ملامحه هـالنى التغيير الذى اصابه .. وجه شاحب وجسد هزيل .. أزمة قلبية مباغتة قالها فى همس وهو يمضى بنظراته بعيدا ..

وجلسنا طوال الليل هو يتحدث وانـا انصت فى ذهول وكلماته تدق فى اذنى كالطبل !

ـــ خلاص .. يبـدو بعـد كل التعب ده مفيش امل فى شىء . وانطلق يقلب فى صفحات تـاريخه منذ البدايـة .. الصديق الذى انتقـاه وسلمه الفيلا التى يمتلكها وحولها الى مستشفى يحققـان من خلاله احلامهما معـا .. ضحك عليـه واستـولى على كل شىء وحقق من دخلـه الملايين واشترى فى نفس مـوقع المستشفى أراضـى كثيرة ومع ذلك الثـراء الفـاحش لم يشبع ولم يكتف ، بل لم يرد لـه هذه الفيـلا رغم معرفتـه بحاجته الشـديدة لها .. وهو رغم كل هذا الخداع لا ينطـق كلمة سيئة عنه ولم ينقطع مرة عن السؤال عنه او يفصم العلاقة التى تربطهما .

أما معظم تلاميـذه الذين اصـطفـاهم وتفـاءل بهم فكان المردود لا يكشف الا عن انتهازية وعلاقات مصلحة ذاتية زائلة .

وفى محيط الاسرة الصورة اكثر ايلاما واظـلاما .. الاخوة طامعون فيه حتى اخوه الـذى اشترك معه فى انشاء مركـز طبى متقدم استحله لنفسـه واسـتـولى على كل شىء ، وأختـه الوحيـدة لا تلتقى بأحـد الا وتسعى لتشويه صورته سلوكـا وقولا .. ماذا تبقى له بعد ذلك ؟ . ابنه الـذى سافـر الى امريكـا ليدرس ويحمله عبء مصروفاته الباهظة والذى انشغل بـدنياه الجديدة ؟ أم ابنته التى تتخبط فى الـدراسة ولم

تستطع حتى الآن أن تحصل على الثانوية العامة رغم دخولها الامتحان عدة مرات .

قلت له : كل ذلك ليس بجديد .. وهى احداث شهدتها معك منذ البداية وانت تناضل منذ اكثر من عشرين عاما ورغم كثرة الطعنات فلم ارك يوما تتألم أو تهتز . ابتسم ابتسامته الصافية قائلا

ـ يا اخى انت ناسى انى عديت الخمسين .

كان معلما حتى وهو فى اضعف اللحظات .. لقد ذكرنى بأزمة منتصف العمر التى وقف تحتها « عندما يختل العالم من حولك » لقد ضعفت قدرته على المقاومة وعندما تمعّن فى كلماته الاخيرة وجدها ليست الاكلمات سليمان الحكيم · الكل باطل وقبض الريح .

●●●

أما عبير(*) فلقد انكفأت على وجهها وهى تخطو عتبة باب منتصف العمر .. فى الثامنة والاربعين لا تزال ملامحها الجميلة تثير الاهتمام والاعجاب وتكشف عن انثى فاتنة لا تزال تأخذ بلب الجميع .

عندما بدأت حديثها معى قالت : هل تصدق اننى ادفع ثمن اخلاقى العالية وتمسكى بالقيم النبيلة ثمنا يكاد يكلفنى حياتى كلها هذه الأيام ؟

ـ هل تصدق اننى اكتشفت كم كنت غبية ولو كنت عملت زى الناس ما كانش يقى دا حالى .

وراحت تسرد قصتها منذ البداية .. قصة الصحوة التى جاءت متأخره .. جاءت وهى تقترب من الخمسين ..

فى اثناء دراستها الجامعية تعرفت على زميل لها وأحبته وحاربت

(*) ليعذرنى قارئى الكريم عندما يقرأ بعض الاسماء لمن جمعتنى بهم ازمة منتصف العمر حتى يتحقق مزيد من الالفة والتواصل . وهذه الاسماء لا تتشابه مع اسماء اصحابها الحقيقيين من قريب أو بعيد

العالم كله حتى يكلل حبهما بالزواج . هى من اسرة غنية تعيش فى فيلا فى مصر الجديدة وهو ابن رجل فقير يعيش فى حارة ضيقة من حوارى القلعة .. هى الابنة الوحيدة المدللة لأب مفتش عام فى وزارة التعليم وأم ثقافتها فرنسية ، وأخت لأخوين متفوقين فى الطب والهندسة . وهى فرد ضائع فى اسرة كثيرة العدد عائلها يعمل بائعا متجولا ويعيشون على هامش الحياة .. واصرت على ان يلتقى النقيضان وفرضت على ابيها ان يقبل زواجها منه ويوفر لهما الشقة والاثاث ، وانتقل صاحبنا الى مصر الجديدة ليبدأ حياة مختلفة لم يعرفها من قبل . ومنذ اليوم الاول وقفت معه الى جوار اسرته التى اعتبرتها منذ البداية امتدادا لأسرتها .

وقد عملت بإصرار على رفع مستوى اسرته وتغيير ظروفها إلى واقع افضل . اخذت اخته الصغرى لتقيم معهما وبدأت تراعى اخوته الذكور وتقدم لهم ما يحتاجون من تكاليف ونفقات والكل يشكر وهى تتمتم فى صوت خفيض سعيدة بما صاروا اليه من تغيير . وبدأت الحياة تصفوا اكثر ، والاحلام تصبح اكثر جمالا وبهاء . اخوته وفقوا فى دراساتهم وبدأوا بمعونتها فى الحصول على وظائف طيبة . واخته التى تولت رعايتها سعت لتزويجها لزميل لها حدثته عن صفاتها وجمالها وسهلت له التعرف بها ومدحت له فى صفاتها حتى تقدم بطلب يدها .

أما زوجها حبيبها فكانت مساندتها له بلا حدود حتى اصبح بفضلها مديرا لامعا فى احدى الشركات الاستثمارية .. وكانت كلمات امها وابيها عن عيوب زوجها تدخل من اذن لتخرج من الاذن الاخرى :

ـ خذى بالك دا عايش على فلوسك ، انتى سايباه على حل شعره ما بيجيش عندك الا علشان ينام .

ـ دا مش واخد باله من اولاده ولا مهتم بيهم .

ـ وا ... وا .... وا ..

وهى تسمع وتعرف عنه اكثر مما يقولون . تعرف انه معتمد عليها تماما فى كل شىء .. مرتبه الكبير لا يدفع منه مليما واحدا فى البيت .. ملابسه الغالية تشتريها له قبل ان يطلبها .. حتى عندما يمرض احد ابنائهما فى منتصف الليل يرفض مجرد مرافقتها للطبيب ويتركها تذهب به وحدها وهو منشغل بمشاهدة فيلم او شريط راقص على الفيديو .

وكانت تقول لنفسها · كفايه انى حبيته واخذته اب لأولادى . ومنذ عام فكرت فى ترك الوظيفة التى تشغلها باحدى الوزارات لتتفرغ لمشروع خاص . لقد زهقت من حياتها الوظيفية الروتينية التى لم تتغير منذ اكثر من خمسة وعشرين عاما .. كانت تراجع حياتها وتسعى لبداية جديدة مختلفة .

اخذت اجازة لمدة عام ترتب فيه افكارها وتدرس فيه مشروعها الجديد .. وبدأت تعيد النظر الى كل شىء وهالها ما انتهت اليه . زوجها له عالمه الخاص الذى لا تعرفه ، سهراته اليومية وعلاقاته النسائية التى بدأت تتكشف خيوطها عبر مراقبتها لمكالماته الهامسة التى لم تكن تشغلها من قبل . وصدمها بتهتكه وفجوره وأنانيته . وكان لابد من الصدام والمواجهة .. وكان موقفه منها مروعا .. تهجم عليها بألفاظه البذيئة بل ولم يتورع عن ضربها وقد فاجأها ذلك كله فإذا بها تنهار وتسقط دون أن يكلف نفسه عناء الاهتمام بها . وعندما جمعت أسرته .. أخوته الذين قامت برعايتهم ، وأخته التى احتضنتها حتى انتقلت من بيتها إلى عش الزوجية الذى لم تكن تحلم به . عندما جمعتهم إذا بهم يسمعونها مالم تكن تتوقعه بحال من الأحوال . وبدأت الأزمة تتجسد تحت اللافتة اللعينة .. عندما يختل العالم من حولك .

●●●

وأمضى معك متتبعا الواقفين تحت اللافتة فى انتظار ولوج أزمة

منتصف العمر . وألمح معك ذا القامة الطويلة والجسد الرياضى المتين رغم تخطيه الخمسين بعامين .

منذ التحق بالعمل فى احدى الوزارات الهامة وهو نموذج مضىء ومبهر . عبقرية فذة لا تتكرر واخلاص لا يعادله اخلاص فى التفرغ لعمله . لم يكن يعرف غير العمل عبادة متسلحا بأخلاق عالية جعلته موضع التقدير والاعزاز ، وبدأ نجمه يسطع وتوالت عليه الترقيات الاستثنائية تأكيدا لنجاحه وتفوقه وانجازاته التى أسهمت فى موضع السبق تفخر بما حققته عبر هذه السنين .

ولم يكن أمامه سوى خطوة واحدة لكى يكون على رأس المصلحة التى يرأسها .. وبدون مقدمات تم اختيار أحد الموظفين من المحاسيب ولم يكن هذا الموظف المحظوظ يمتلك أية مقومات تبرر هذا الاختيار ولم يكن أمام صديقنا إلا أحد أمرين !

— الاستسلام والعمل تحت رئاسته ، وهو من كان بالأمس يتلقى تعليماته .

— أو الاستقالة وخسارة كل شىء .

ولم يتردد لحظة وهو يكتب خطاب استقالته ويتجه إلى عيادتى ليحاورنى حول هذا العبث الذى يستشرى من حوله ويكشف عن خلل كبير .

وأعترف اننى عبر الجلسات التى استمرت حوالى العام لم التق بشخص واسع الاطلاع عميق الثقافة مخلصا لعمله ولوطنه كصديقنا هذا . وكانت روايته للافتة التى جلس تحتها تتسم بالوعى والشمول . ولعلى آمل أن يتاح لى فى يوم ما أن أكتب قصته كاملة .. تلك القصة التى بهرتنى وأظن انها سوف تبهر الجميع .

●●●

لافتة .. « **عندما يختل العالم من حولك** » تجسد أبعاد أزمة منتصف العمر فى صورة فريدة .. تكشف عن أزمة الانسان المنتصب

القامـة المتمسك بالمبـادئ والأخلاق العاليـة عندمـا يطعن فى الظهر طعنة خسيسة .

تكشف عن ألم المباغتـة حين تعطى بلا حدود لإنسان بـلا حساب وعندما تـراجع نفسك متسائلا لمن قدمت كل ذلك .. تصـدمك الاجابة لقد أضعت عمرك عند من لا يستحقون .

تكشف عن ازمة رحلة العمـر التى افنيت فيها صحتك ووقتك وانت تظن ان رسالتك قد وصلت لمن ارسلتها لهم ، فـاذا بك تعرف بعد فوات الاوان انك لم تكن تنادى احياء ، أو أنه لا حياة لمن تنادى .

العالم ملىء بالاخطـاء والخطايا .. ولكننا لانلتفت لـذلك غالبا إلا فى منتصف العمر .. فى مرحلة الحساب . وتحديد المكاسب والخسائر . فى لحظة توقف لتنظر خلفك وحولك قبل ان تواصل المسيرفى الطريق :

ـ أكان لابد ان تقف ؟ ..

ـ أكان لابد ان تتأمل عالمك الذى تعيشه ؟ .

ــ أكان لابـد ان تـراجع حســابات المـكسب والخســارة ، الفشل والنجاح ؟

ـ أكان لابد أن تقيم جهودك وعملك وقيمك ومبادئك ؟

ألم اقل انه لم يكن لك الخيار .. وانـك مضطر بحكم وعيك وثقافتك ونظـرتك العميقـــة .. وقبل ذلك كلــه وبعـد ذلك كلـــه بحكم دخـولك منتصف العمـر . وعندما طـرقت الباب كـانت فى استقبالـك الأزمة .. أزمة اختــلال العالم من حولك .. أزمـــة العبث والتدهـور .. ازمة الكل باطل وقبض الريح .

●●●

الفصل

السادس

[illegible]

عندما وقف رئيس لجنة المناقشة ليعلن بصوته الجهورى حصولها على درجة الدكتوراه فى الآداب بمرتبة الشرف الأولى انفلتت منها نظرة عجلى تتجه إليه .. زوجها كمال .. كان يجلس منكمشابين المستمعين ملامحه باهتة وملابسه كعادته تكشف عن ذوق سقيم ونظرات عينيه مترددة غير مستقرة مهزوزة .. لحظتها تمنت لوأن الأرض انشقت وبلعته واختفى من عالمها الذى شيدته بجهدها المستميت عبر سنوات طويلة من المثابرة والكفاح.

وعادت مرة اخرى لواقعها الجديد .. اليوم تضع اقدامها على عتبة الجامعة استاذة ومعلمة .. سوف ينظر اليها الكل باحترام وتقدير واعجاب .. علم غزير .. وشخصية قوية .. وكفاح صلب .. وأقدام تمضى للامام دائما ولاتتراجع .

وهاهم حولها .. تلاميذها الذين تدرس لهم .. وزملاؤها الذين لايكفون عن الثناء عليها .. واساتذتها الذين يفخرون بأنها تتلمذت على ايديهم .

وعادت تتأمل الوجوه من حولها .. وجوه لها ملامح واضحة ونظرات نافذة .. الايادى تشد على يديها وعبارات التهنئة تنهال عليها :

ـ مبروك يادكتوره ..مبروك .

ـ عقبال الاستاذية .

ـ احنا عاملين حفلة صغيرة علشان نحتفى بيكى .

وتمر الدقائق تبحث عنه فلا تجده بين من يلتفون حولها .. زوجها ابو ابنها الذى على وشك الانتهاء من الجامعة وابنتها التى على وشك دخولها .

وينتهى الاحتفاء بها فتمضى مع اسرتها عائدة الى البيت بعد عناء يوم طويل .. وتدخل شقتها فلا تجده ايضا وان كان ذلك لم يفاجئها ، ففى مثل هذا الوقت يكون مستغرقا فى لعب الطاولة وتدخين الشيشه ، والقاء النكت البذيئة ونشر التعليقات على المارات من امام المقهى .. هذا هو زوجها .

نعم .. زوجها الذى بهرها عندما التقت به لأول مرة .. تتذكر تفاصيل ذلك اليوم لانها محفورة فى ذاكرتها كرسوم الفراعنة على جدران معابدهم .

كانت فى الثانوية العامة .. وطلبت مدرسا لمساعدتها فى استيعاب اللغة الانجليزية التى تجد مشقة بالغة فى فهمها وجىء إليها به .. فى الخامسة والثلاثين ، عمره ضعف عمرها .. ريفى طيب القلب هادىء خجول .. ولا تدرى لماذا استيقظت الانثى لديها عندما رأته لأول مرة هذا هو فارسها الذى تنتظره .. خريج كلية الآداب التى تحبها .. ومتخصص فى مجال يمنح صاحبة الشعور بالتفوق والخيلاء .

وسارت علاقتها فى طريق لم تكن تتخيل ان تمضى فيه بهذا اليسر والسهولة .. فبعد شهرين استطاعت ان تثير اهتمامه وتشغل باله .. وبعد خمسة شهور تقدم لخطبتها ورحبت به أسرتها الفقيرة .. وبعد الامتحان كان الفرح والزفاف وعش الزوجية .

وتوالت أفراحها .. فجاءت نتيجة الامتحان مذهلة لها .. تفوق غير

متوقع .. الأولى على مدرستها والعاشرة على الجميع .. واختارت كلية الآداب دون تردد .. وقسم اللغة الانجليزية من غير تفكير ..

وانطلقت فى طريقها متفوقة .. لامعة .. متألقة .. وخلال دراستها الجامعية راحت شخصيتها تنضج على نار هادئة وسقطت قناعات كثيرة من حساباتها .. وأول هذه القناعات التى سقطت .. زوجها .. لم يعد الرجل الذى يثير فيها مشاعر الحب والانبهار بعد أن تكشف لها عالم جديد ملىء بنماذج أخرى أكثر تفوقا وأكثر امتلاء وبروزا .. مثل استاذها ذلك الاسم الشهير سواء على مستوى التخصص أو على الساحة الثقافية للمجتمع .. الملتزم أبدا .. الأنيق دوما .. المثابر بلا حدود .. القوى بلا تراجع .. هذا هو النموذج الذى دخل قلبها وأزاح كمال من مكانه ..

استاذها هو الذى أشعل فى داخلها نار الاصرار والعزيمة واستشراف المستقبل .. لقد شكل فى داخلها ملامح نجمة مبهرة وعالمة مبدعة وكأنها كانت على قدر معه فمضت معه من نجاح إلى نجاح ، ومن انجاز إلى انجاز .. فهى الأولى دائما .. معيدة .. فمدرسة مساعدة وها هى ذى ترتقى سلمة أخرى بعد حصولها على الدكتوراه .

— ترى أين كمال من كل هذا ؟ .

تراجع .. لم يعد يقوى على السير بجوارها .. اقصد لم يقو على الهرولة والجرى فلم يسر مثل الآخرين .. تكشف عجزه وبان ضعفه .

بمجرد ان عينت معيدة وبدأ دخلها يزداد يوما بعد يوم وهو يعتمد عليها تماما . هى التى تشترى له السجائر حتى يدخنها معها وهى التى تشترى ملابسه وتدفع له مصروفات البيت .. ولما ازداد الدخل اشترت سيارة وأدخلت الأولاد مدارس خاصة ذات مصروفات باهظة .. وهو يأخذ ولا يعطى .. ينتظر ولا يبادر ، وعندما أراد أن يعبر عن مشاركته لها دخل المطبخ وقام بكل ماكانت تقوم به كزوجة فأصبح

هـو الــذى يعـد الطعـام ويغسل الملابـس وينظف الشقـة ويشترى الـخضار .. وهى تخرج طـول النهار سعيـا وراء المعرفـة والرزق فإذا عـادت جلس تحت أقدامهـا ينظـر لـها فى اعجاب وتبجيل . لقـد انقلبت الآية رأسا على عقب .

وراحت هى تتقدم وهو فى مكانـه لا يتحرك .. لا .. بل راح يتدحرج إلى الخلف .. يتراجع .. راح يضيع وقته ما بين المدرسـة وإعداد شئون البيت والمقهى .. وبدأ تـراجعه يتخـذ صورة مزريـة .. كلما احتاج إلى نقود ولم تعطـه إياها . مضى إلى زملائهـا فى الجامعة ليقترض منهم . أو إلى أزواج اخـواتهـا أو أقـربائهـا لم يترك أحـدا من معـارفهـا إلا ومد يده له .

كان دائما يقترض باسمها .. وكأنه لا يجد وسيلة لتشويه صورتها إلا بهذه الطريقة .. الدكتورة باعتـانى ليك عشان محتاجة ألف جنيه .. وعندما تـدخل النقود جيبه تذوب إلى الأبد .. وتفـاجأ هى بهذه الديون وتغضب وتلومه وتزجره ثم تدفع فى النهاية .

وكانت الأيـام تخبىء لها مصيبة أخـرى مع هذا الـزوج الباهت .. مصيبة لم تكن فى الحسبـان ولكنها زلـزلت حياتها وقلبتهـا رأسا على عقب .. وأتذكر انها عندما بـدأت تحكى لى عن هذه الكارثة كانت تحمل فى يدها مجموعة من الصور والـوثائق والخطابات حتى أصدقها فهى أغرب من الخيال كانت هذه الكارثة .. تسمى محمد نبيل .

كان دخـوله فى حيـاتها مفاجئـا ومروعـا هز كيـانها واستقرارهـا وأمنها .

ولنبدأ قصته معها من البـداية .. شاب فى الخامسة والعشرين وهى فى ذلك الـوقت تكبره بعشر سنوات على الأقـل .. صديق لابن اختهـا .. مفتول العضـلات ذو بنية رياضية قـوية .. إلى جانب أنـه ثرى يمتلك عزبة وعمارة ويعيش حياته لاهيا منطلقا . تتذكر عندما التقت به لأول

مرة فى النـادى التى تعودت ان تسترخى فيـه قليلا من همومهـا والتى أصبحت عضوا مرموقا فيه ..

تـرى ماذا يـريد منى هـذا المجنون .. انـه يكاد يلتهمنى بعينيـه .. وعنـدما عـادت إلى البيت جـرت إلى حجـرتها لتخلع ثيابها وتنظـر إلى جسدها .. جسـدها الذى نسيته فى خضم انشغالها بالـدراسة ورحلة التفوق والمعاناة ..

ودعنى عنـد هذه النقطـة أصفهـا لك بعينى رجل حتى لا تظن انها مبـالغة .. انثى بيضـاء ذات شعر نـاعم غـزير وأسـود ووجه مـدور تذكرك بالمهرة البيضـاء .. جسـد مخروطى بمقاييس مثالية . ورشاقة فى الحركة كرشاقة راقصات الباليه ونعومة فائقة سواء فى ملمس يدها أو فيما تبدو عليـه بشرتها البيضاء .. أصابـع رقيقة وسـاقـان تحفتان عندما تضع رجـلا عـلى رجل لابـد أن ثمة شيئا سوف يهتز فيك .. أو ربما كما عبر نزار قبـانى .. تزلـزل روحى من أركانـها .. ولقـد زلزلت هى محمد نبيل ويبدو انه ليس وراء الزلازل سوى الخراب .

قـالت لى فى همس : لم أكن أسمح لأنوثتى ان تـرفع صوتها مـرة .. كنت أخفى كنـوزى الأنثـويـة فى ثيـابى المحتشمـة وصـوتى القـوى وانشغـالى بـالـدراسـة والبحث العلمى . ولعلك لا تصـدق ان زوجى عندما كان يحاصرنى متوسلا راجيـا أن أسمح له بامتلاكى كنت أترك نفسى له متفـرجة عليه .. كنت ساعتها أسرح فى رجـل آخر .. استاذى ذى القامة السامقة والشخصية المبهرة والاسم الرنان .

ونمضـى بقصتها مع محمد نبيل إلى النهـاية .. فى اليوم التالى وهى تلقى محاضرتها لطلاب السنة الرابعـة كان يجلس فى الصفوف الأولى وعندمـا لمحته لم تهتم وتجاهلتـه .. وفى نهاية اليوم كـان يسير خلفها بسـيارته خطـوة خطـوة .. وقالت لنفسـها . بكـرة يزهق ويمشى لما ما يلاقيش استجابة .

وفى اليـوم الثـالث ذهلت حين وجـدتـه فى بيتهـا مع زوجهـا كمال

يلعبان الورق وكأنهما أصدقاء منذ زمن .. وبدأ يتردد على البيت وهى لا تبدى اهتماما وتقضى معظم الوقت فى وجوده حبيسة غرفتها ..

وعندما أصبح ملازما للبيت نبهت زوجها فلم يهتم .. وراح محمد نبيل يطاردها صباحا ومساء لا يكل ولا يمل من البيت للجامعة ومن الجامعة للنادى ومن النادى للبيت وهى تزجره مرة وتعنفه أخرى حتى ضاقت بالأمر .

واشتكت منه لطوب الأرض .. لوالدته فلم تفعل شيئا .. لحرس الجامعة الذى اكتفى بأخذ تعهد عليه وهددوه بالفصل .. لمباحث أمن الدولة حيث أجرت معه تحقيقا .. ولقسم الشرطة التابعة له فاكتفوا بتوقيعه على محضر .. وهو لايهتم ولايرتدع .

وجاءت النجدة من السماء .. حيث لا مهرب من الله إلا إليه . طلبتها احدى الجامعات العربية للتدريس بها .. ووجدت فى السفر فرصة خلاص لا تتكرر .. وفى سرية تامة أنهت اجراءات سفرها وحملت معها ابنها وابنتها ومضت فى هدوء .. ولأول مرة منذ سنة تنام ملء عيونها فلا تفزع من كابوس وتجلس فى هدوء حيث الأمان والبعد عن أولئك الذين صدمت فيهم صدمة أليمة . وبمجرد وصولها أرسلت له ورقة الطلاق موكلة محاميها لكى يفض الاشتباك ويخرج عن حياتها ذلك الكابوس الذى كان يجثم على صدرها .

ولم تكن اجراءات انفصالها عن محمد نبيل سهلة فقد مكثت سنتين كاملتين لا تستطيع العودة بأولادها خوفا من بطشه . وفى هذا البلد الخليجى راحت تستعيد هدوءها وتعيد النظر إلى حياتها وترجع مرة أخرى إلى مستواها العلمى الذى اهتز وإلى روح المثابرة والكفاح وانشغلت بتربية ابنها وابنتها وتوفير مسكن يليق بها وبهما ولكنها وهى تتجاوز الخامسة والأربعين وقد عادت حياتها إلى الصورة التى تحبها .. كانت مستغرقة فى حزن عميق .. حزن ألقى بظلاله الكئيبة على وجهها الجميل .

سألتنى بعد ما قصت على قصتها الطويلة :

— ما سر أزمتى الآن .. كل ما حكيته لك كان وانتهى .. قلت لها وعلى وجهها ترتسم علامات الدهشة .

— كنت تسبقين من معك .. أنت تمضين وهم يسيرون فى الاتجاه المضاد .. لقد كانوا يتراجعون خلفك .

●●●

هذه لافتة أخرى من لافتات أزمة منتصف العمر . فعندما نمتلك الاصرار وروح المثابرة ونصر على السير فى الطريق الذى اخترناه ونقطع مراحله مرحلة مرحلة ، ننسى ان من كان معنا فى بداية الطريق لم يعد معنا فى نهايته . لقد خذلته قدماه فلم يكمل المسير .. وحين نتوقف لنبحث عن الآخرين أولئك الذين نحبهم ونطمئن إليهم .. إذا بهم على مسافة بعيدة لا نستطيع معها أن نرجع إليهم ولا يملكون هم القوة ليمضوا إلينا ..

ونسأل · لماذا يتراجعون ويجىء الألم وتجىء المعاناة وتجىء أزمة منتصف العمر .

وقد يرد سائل آخر · لماذا لا نبحث عن غيرهم . الذنب ليس ذنبنا فلماذا نتعذب من أجلهم ؟

وحين نفكر فاننا نجيب . اننا لا نستطيع تغيير أحبابنا بسهولة كما نغير ثيابنا .. فالارتباط العاطفى يظل قائما معهم والتفكير لعقولنا يقف ضدهم .. ونتمزق نحن ما بين العقل والعاطفة .. نحبهم .. ولكنهم لم يعودوا صالحين للارتباط بنا .. أصبحنا فى واد وهم فى واد آخر وقد انهدم ما بيننا من جسور .. وليس من السهل إيجاد البديل ..

لقد حاولت صاحبتنا بطلة قصتنا هذه البحث عن رجل تحتمى فى ظله فأحرقها وهج الشمس .. كل واحد كان يقترب منها كانت لديه

مطامعه وأهدافه .. كل من يعـرف انها مطلقة وتقيم وحدها إلا واحتال لكى يبثهـا مشاعـره وحبه الـذى انبثق فجأة . حكت لى عن لواء شرطة جاورتـه مرة فى الطائرة من القـاهرة حتى محل عملهـا وما ان وصلت البيت حتى كان جرس تليفونها يدق معلنا إيـاها حبه ورغبته الشديدة فى الزواج منهـا .. وكانت على يقين ان تلـك المشاعـر زائفة وانها تقترب من زير نساء يسعى لايقاعها فى شبـاكه . وخلال تلك السنوات الأربع التى قضتها فى ذلك البلد لم تـوفق فى ا لعثور على رجل ينهى وحدتها .. رغم انها كـانت تـدعـو ربها فى صـــلاتها وقيـامهـا ان يهيىء لها من يعوضها عن معاناتها القاسية ويحقق لها بعض أحلامها .

وعندما عـادت إلى القاهرة وطرقت باب عيادتى كـانت ملامح أزمة منتصف العمـر جليـة فى نظــراتها الحائرة ووجههـا المتألم وكلماتها المحبطة .

وأثنـاء جلسـاتنا التـى استمرت مـا يقـرب من عـام كـامل راحت تكشف عن أحزانها وطموحاتها .. راحت تلتفت إلى جـوهر أزمتها يوما بعد يـوم .. وعندما استطـاعت أن تقف على أرض صلبة عـازمة على أن تمضى فى طريق البحث عن رفيق لا يتراجع خلفها وحبيب لديه القدرة على أن يمضى معها ويشـاركها رحلتها ويقـاسمها حياتها .. سـاعتها فقط كان وجههـا يشع بهاء صافيا رائقـا كمياه بحيرة عذبـة .. وكانت نظـرات عينها تشيع حنـانا ورضـا واصرارا .. وكان جسـدها الفـاتن منسجما لأول مرة مع شخصية الأستاذة العالمة .. كانت مزيجا فريدا من الأنثى الفاتنة والعالمة المبهرة ..

لقد نجحنـا معا فى تحقيق مصالحة خاصـة بين الأنثى والأستاذ .. ومضت فى طـريقها تعمل بهمـة فى تربيـة أبنائها وفى تـدعيم مكـانتها العلمية بالجامعة وتعيش على أمل أن يطـرق بابها رجل آخر غير الذين بـدأت معهم حيـاتها . رجل يمتلك القـدرة على ان يستوعب طمـوحهـا ويسعد بـه . ويقدر نقاء سريـرتها ويتطهر فى ميـاهها العذبـة ويسعد

بأنوثتهـا ويغترف من كنوزها الثـرية ، تلك الأنوثـة التى تروى الظمأ وتشبـع الجائع وتفيض على الجميع .

لعلك تعذرنى قـارئى العزيز عنـدما كرست هـذا الفصل كله لها .. فهى نمـوذج لا يتكـرر لأزمـة منتصف العمر حين يفجـرهـا تـراجع الأحباب من خلفك فيفجعك عجـزهم ويسوؤك عـدم لحاقهم بك ويعز عليك اهدار مـا حققته وهـدم ما بنيته حتى تنكـص راجعا إليهم فتقع بين فكى كماشة قاسية .. اعنى أزمة منتصف العمر .

●●●

الفصل السابع

حين يشيب الشباب

جاء رنين جرس التليفون متصلا على غير العادة أعقبته كلمات بالإنجليزية :

ـــ مكالمة لك من هولندا .

وحين بدأت ألملم ما يصل إلى أذنى كانت عباراتها القادمة من بعيد :

ـــ أنت لا تعرفني . اسمى رجاء .. سأصل إلى القاهرة غدا ، هل يمكن أن أحدد موعدا عاجلا لى معك بعد غد ؟

رحت أتفحص ملامحها حين جلست أمامى .. كانت ممتلئة إلى حد ما ، تعكس ملامح وجهها صورة امرأة حادة عركت الحياة جيدا وان كان جسدها ينبض بالأنوثة ويضج بالحياة . جلست أستمع ثلاث ساعات متصلة لرحلة طويلة تستحق أن تسجل كنموذج مجسد لأزمة منتصف العمر تحت لافتة أخرى من اللافتات العديدة التى وقفنا تحتها ..

●●●

هى الابنة الوحيدة لأسرة تتكون من خمسة أفراد على رأسها والدها الذى كان يعمل مديرا بالتعليم وأمها ربة بيت متفرغة لرعاية أولادها وبقية الأسرة تشملها هى وولدين غيرها .

كانت هى آخر العنقود وانصب اهتمام الجميع عليها ، الأب والأم والأخوين جميعا .. ورغم هذا الاهتمام وهذه الرعاية بل وهذا التدليل عبرت مراحل تعليمها جميعا كلها بنجاح حتى تخرجت فى احدى كليات التربية وبعد تخرجها بقليل تقدم لها عريس مناسب يعمل فى ادارة العلاقات العامة باحدى المؤسسات وشده إليها أناقته وحلو حديثه فقبلت زواجه على الفور وعاشت سبع سنوات تنهل من الحب

والسعادة مع زوجهـا وخلال هذه السنوات كـانت رعاية أبيهـا وأمها ترسخ من سعـادتها واستقرارها وان كـان ثمة شيء وحيد هـو الذى ينغص عليها سعـادتها وان لم تكن تتوقف أمـامه طويـلا .. كان ذلك عدم انجابها طوال هذه السنين .

ولم يكن يبدو على زوجهـا أى ضيق أو تعـاسـة .. بل دائما كـان يهون عليها الأمر حتى تناست هذا الموضوع وألقته وراء ظهرها .

وفجأة وعلى غير توقع وجدت زوجهـا يتخلى عنها ويعلل ذلك بعدم الانجـاب وبرغبتـه الملحة فى ولـد يملأ عليـه حياتـه .. كانت المفـاجأة قاسيـة فلقد وثقت فيـه ثقة لا يمكن أن تهتز وشعـور بالأمـان جعلها تغمض عينيها فى استرخاء .

ورغم قسوة الصدمة استطاعت بمساعدة أبيها أن تجتازها بل ولم يمض شهران إلا وجاءها الفرج فى صـورة عقد للتدريس بإحدى دول الخليج وهنـاك قضت خمس سنـوات راضيـة بحيـاتها منشغلـة عن الـزواج فلقـد كانت تعلم انها لم تنجب وتعى مـدى حـاجـة الرجـال للأبناء .

وفى احدى الأجازات الصيفية تقدم لها أخو صـديقتها المقربة إليها وبالحاح متصل قبلت أن تجلس معـه فوجدتـه شابا متدينـا وسعدت عندما أخبرها أنه يحبها منذ أن كـانت طالبة ولما لم يكن لديه ما يكفيه للتقدم إليهـا هاجر إلى هـولندا حتى استطـاع أن يحصل على الجنسية وعلى عمل ثـابت ودخل معقول وعنـدها كـان يدعـو ربه أن ييسر لـه زواجها منـه خاصة انه كـان يعرف بتفاصيل كل الأزمـات التى مرت بها ويتابع أخبارها بانتظام .

ودعاهـا لمشاركتـه فى حياة جديـدة فى مهجره البعيـد وطمأنها أنه يعرف حكاية عدم الانجاب وهو مـوضوع لا يمثل لديه أية أهمية وكل ما يتمناه ان يضم بين ذراعيه من عـاش يحبها دون أن تدرى أكثر من سبعـة عشر عامـا ولم يفكر لحظـة واحدة فى الاقتران بغيرهـا . وحين

خلت بنفسها كانت كل المؤشرات تبعث على الاطمئنان .

وبعد زفافها إليه مضت معه إلى هولندا وبمجرد وصولها سعت إلى عمل ووفقت فى الحصول على وظيفة مدرسة فى مدرسة لتعليم العربية للهولنديين ذات راتب مجز بما جعلها تبدأ حياتها معه مستقرة إلى حد ما . وحين يجيء الصيف كانت تعود إلى القاهرة لتقضيه بين أحضان أبيها وأمها وتنهل من حبهما ثم تعاود رحلة المهجر من جديد .

ومضت بهما الحياة وليس ثمة ما يقلق غير ما لاحظته على زوجها من استغراق فى التدين يتزايد يوما بعد يوم وفى اصراره على قضاء معظم وقت فراغه فى المسجد البعيد

وبدأت الأمور تتدهور وتسوء علاقتها بزوجها بعد أن انقطع عن عمله بحجة التفرغ للعبادة .. وراح يكثر من المبيت فى المسجد تحت دعوى الاعتكاف ثم فاجأها ذات يوم بعزمه على السفر مع رفاقه إلى باكستان استجابة لداعى الجهاد . وغاب عنها عاما كاملا عاد بعده رافضا العودة إلى العمل متفرغا للجهاد والتبشير مكتفيا بما تقدمه الدولة من اعانات للعاطلين .

ولم يكن ثمة مفر من ان تنفصل عنه وتطلب الطلاق بعد ما لم يعد له وجود فعلى فى حياتها وعرض استقرارها وأمنها لمخاطر لم تكن فى الحسبان ..

واستقلت فى سكن منفصل عازمة على ان تعالج ما أصابها من جراح بالغة العمق . وفى ظل هذا أتاها من ينعى لها أباها وأمها فى أقل من خمسة أسابيع منذ طلاقها فلم تعد تقوى على الوقوف على قدميها ولم تشعر إلا وهى أسيرة الحزن والقلق حبيسة البيت بعد أن داهمها الاكتئاب .

وحاول الطبيب النفسى انقاذها من براثنه بمجموعة من مضادات الاكتئاب لم تجد معها نفعا ولم تخرجها من أحزانها ولا من عجزها

عن العودة إلى التدريس فما كان من طبيبها إلا أن أشار عليها باللجوء إلى معالج نفسى من بنى وطنها حتى تتجاوز مشاعر الغربة ويسهل توجهها نحو الشفاء .

ولقد بنيت تشخيص حالتها فى البداية على أساس ان الأسباب وراء اكتئابها هى فشلها مرتين فى الزواج وفى عدم انجابها ، ولكن الجلسات أوضحت سببا رئيسيا كان يتربع وحده على قائمة الأسباب . ذلك هو « غياب السند » نعم . كان شعورها بغياب السند لا يضاهيه شعور آخر .. وما أدق تصويرها بكلمات غاية فى البساطة ولكنها شديدة العمق والتعبير حين تمتمت :

— طول عمرى حاسة ان ضهرى مسنود .. أبويا وأمى وجوزى سواء الأول أو الثانى كانوا حاميين ضهرى .. كان فيه حد أتسند عليه .. ألاقيه معايا لما أحتاجه .. دلوقتى بعد العمر ده كله ماراح .. أتلفت حولى مالاقيش معايا حد .. بذمتك بعد كده .. بعد ما قربت على الخمسين يبقى فيه طعم للحياة .

لقد فقدت كل سند حين مات الأب وتوفيت الأم وطلقت من زوجها لعدم الانجاب .

لقد دخلت **منتصف العمر** وحيدة بلا سند فى بلد غريب .. وما أقسى أن يمضى بنا العمر فنتلفت حولنا باحثين عن أحبابنا فنكتشف اننا وحدنا نقف فى العراء .

ومن الطريف والمحزن معا اننى عندما طرحت على رجاء فكرة الزواج مرة ثالثة ابتسمت قائلة :

— يمكن تندهش انى من يوم ما اطلقت والعرسان رايحين جايين .. آخرها واحد عنده تلاتين سنة لسة طالبنى للزواج .. كلهم طمعانين فى الجنسية اللى معايا كلهم عايزين حد يسندهم ويعتمدوا عليه .

وربما هذا ما عجل بشعور رجاء بأزمة منتصف العمر .. فعلى الرغم من حاجتها الشديدة والملحة لسند يخفف عنها وحدتها وحزنها

إذ بكل من يتقدم لها يعكس الآيـة ويسـعى لها حتى تيسر له الاسـتقرار وتـوفر لـه حق الاقامـة والاستمـرار وغياب السنـد واحد من الطـرق الأساسية التى تؤدى إلى أزمة منتصف العمر .

ولعل المرأة أكثر احتيـاجا إلى السند من الـرجل باعتبار اننـا نربى بناتنـا دائما على فكرة ان هناك من يحميهـا ويسندها ويـدافع عنها .. وأول سـند للمـــرأة هـو الأب بـلا منازع وحزن المرأة على وفاة أبيها لا يعـادله حـزن آخر إذ هـو الحبيب والسند الأول . ويأتى الـزوج فى المرتبة الثانية بعد الأب خاصة إذا اتسم بالحنان والشعور بالمسئولية والقدرة على الحماية واشاعة الحب والاستقرار . ثم يجىء الأخ خاصة فى الأسر المتماسكـة التى تحمل الأخ مسئوليـة البنـات بعد وفـاة الأب ويحل محلـه ويتولى الـرعـاية والاهتمام . وأخيرا يأتى الابن فى نهايـة القائمـة . ويختلف هذا الترتيب بـاختلاف الظروف واختـلاف طبيعة القيادة داخل كل أسرة ولكن جـوهر القضيـة الذى لا يتغير هو حـاجة المرأة إلى سند باستمرار .

وقـد تبدو بعض السيـدات من القـوة والصلابـة بحيث تظن انهن لسن فى حاجـة إلى سند ولكنك حين تغوص فى أعماقهـا سوف يتكشف لك مدى الحاجة الشديدة إلى هذا السند .

وفى حوار لى مع صحفية لامعة جمعتنا الصـدفة أثناء تسجيل أحد البرامج التليفزيونية وكان الموضـوع عن المرأة وأفاضت فى حديثها عن أهمية استقـلال المرأة واعتمادها على نفسهـا حتى لا تحتـاج إلى أحد . وعقب التسجيل دار بيننـا حوار طـويل علمت أثنـاءه انها مطلقة منـذ ست سنوات وانها مستقلـة بحياتها تمامـا وان أباها متـوفى منذ فترة وليس لها أخـوة من الذكـور وانها مستمتعـة بهذه الحياة ولا تشعـر لحظـة بأنها فى حاجـة إلى سنـد وانها لن تتـزوج إلا إذا وجدت رجـلا يقتنع باستقلاليتها مؤمنا بمبدأ الندية فى الزواج .

ومضى أكثر من عام على لقائنا لم أرها خلاله حتى سمعت صوتها

عبر أسلاك التليفـون تطلب موعدا لـلاستشارة وحين لقيتها كـانت قد تغضن وجههـا وبان عليهـا الهم وبـدت تحت عينيهـا هالات سـوداء تكشف عن المعاناة والتفكير .

قالت : لا أدرى ما الذى يقلقنى بشدة هذه الأيام .. أخشى أن أكون قد كبرت فى العمـر وأصابنى الضعف .. ! ترى مـا الذى جعلها تـذكر العمر هذه المرة .. ! تذكره مقترنا بالضعف .. !

لعل استبصارها المبكر بأزمة منتصف العمر الذى دفعها للقائى .

وراحت تحكى باختصار قصة كفاحها عبر هذه السنوات الطوال . كـانت تقدر لأبيهـا ثقته فيهـا منذ ان كـانت طفلة صغيرة فـذكاؤهـا وحسن تصرفها قد منحاها حصنا قـويا فى مواجهة أعباء الحياة وكان أبوها يغـذى فيها دائما أهمية الاعتماد على نفسـها ولقـد ذكرت لى انها عنـدما كـانت لا تزال فى المرحلـة الاعداديـة رجت أباهـا أن يسمح لها بالعمل فلم يمانع وعملت وقتهـا بائعة فى محل أحد أقـربائها وحصلت على مـرتب وهى فى هذه السن الصغيرة وفى أثنـاء المرحلة الجامعيـة بـدأت تتـدرب فى احـدى الصحف وتحصل أيضـا على راتب منتظم .. وعندما تـخرجت تزوجت زميـلا لها يعمل فى احدى وكالات الأنباء وكان كثير السفر حتـى ان العام كان يمضـى ولا يجمعهما معا سـوى أيام قليلة ولـذا لم تكن تربطهما عـلاقة مستمـرة رغم وجود ابـن وحيد لم تنجب غيره نظرا لغياب زوجها الدائم .

وأسعدهـا أن تقوم بدور الأم والأب معـا ولم تشعر يومـا بأن ثمة مشكلة تستدعى حاجتها لمن يساعدها فى حلها . وكانت تجمعها بابنها علاقة وثيقة وان اتخذت نفس اسلـوب أبيها فى التربية إذ عودته على ان يعتمد على نفسه منذ صغره . وانتهى المطاف بزوجها مراسلا دائما فى احد البـلاد الأوربية .. وساعتها دعـاها لترك صحيفتها والحيـاة معه هناك ولكنـه كان يطلب المستحيل .. لقـد رفضت دعوتـه باصرار ذلك انها لم تكن بحاجة إليه مستمتعة بعملها مكتفيـة بالعلاقة بابنها الذى

هو محور حياتها ورمز كفاحها الناجح . غير أن الرياح تأتى أحيانا بما لا تشتهى السفن ، فقد تخرج الابن منذ عام ودعاه أبوه للسفر إليه بحثا عن فرصة عمل أفضل مع استكمال دراسته العليا هناك وتحمست الأم للفكرة وشجعته على السفر فورا .. وحين سافر لم تشعر ساعتها بالوحدة وكانت سعيدة بما يخبئه المستقبل له من فرص طيبة .

وبمضى الأيام إذا بالشعور بالوحدة والوحشة يتسلل إليها ولم تكن قد تجاوزت من عمرها السادسة والأربعين .

قالت وكأنها تفكر معى بصوت عال :

— أنا سيدة ناجحة بكل ما تحمل الكلمة من معنى .. أشغل مركزا مرموقا .. ودخلى يفوق حاجتى .. ترى ماذا ينقصنى .. ؟

ثم استطردت وكأنها تحاور نفسها :

— يمكن لأنه ما عادش لى حد بعد العمر ده .

نعم .. كان هذا هو ما ينقصها .. كانت أزمة منتصف العمر لديها تتجسد فى غياب السند .. فبعد رحيل ابنها لم يعد هناك ما تسند ظهرها إليه .. وعلى الرغم من رحلة عمرها القائمة على الاستقلال وعلى اعتمادها على ذاتها دون معونة أحد إلا انه آن الأوان لكى تكتشف مدى الحاجة إلى سند بعد غياب الأحباب الأب والزوج وأخيرا الابن الذى كان محور حياتها .. مضوا بعيدا وتركوها وقد تجاوزت منتصف العمر بقليل .

وقد يظن قارئى العزيز ان وجود الزوج أو الابن كاف لعبور أزمة منتصف العمر دون الشعور بغياب السند . وليعذرنى فالأمر على خلاف ذلك .. فقد يوجد الزوج ويكبر الابن ومع ذلك تشعر المرأة بحاجتها إلى سند رغم وجودهما فى حياتها .

ان السند ليس مجرد رجل يعيش معها ، ان السند هو الذى يبعث وجوده على الشعور بالاطمئنان وقد يكون بعيدا عنها

لقد حدثتنى سيدة وصوتها ينضح بالحزن العميق انها بعد وفاة أخيها لم تعد تشعر فى هذه الدنيا بالأمان رغم وجود زوجها وابنيها .

لقد كان اخوها ملجأها عند الأزمات .. السند حين الحاجة والرأى الصائب حين المشورة رغم وجود الزوج والابن

السند هنا رمز له دلالة بالغة الأهمية .. ووجوده فى حياتنا أساس جوهر الوجود الانسانى .. ذلك اننا نستمد معنى حياتنا من قبول الآخر لنا وحبه الخالص ومساندته غير المشروطة .. وفى التحليل النفسى الانسان مشروع وجود لا يتحقق إلا من خلال الآخر .. وإذا تخلى الآخر عنا لم نعد نقف على أرض صلبة وانفتحت تحت أقدامنا أفواه الاضطراب والتعثر والخلل والفشل والاحباط وربما الجنون

ولقد جاهدت ان أعثر فى ذاكرتى ودفاترى على رجل مر بأزمة منتصف العمر وكان من رائها غياب السند فلم أوفق فى أن أضع يدى على اسم واحد يبرز فى هذا المجال . وذلك لا يعنى ان الشعور بأزمة منتصف العمر بسبب غياب السند أمر يقتصر على المرأة دون الرجل

الأرجح عندى ان كلا من الرجل والمرأة يتأثران بغياب السند إلا ان تأثر المرأة قد يفوق الرجل لعدة أسباب بعضها يتمثل فى أساليب التنشئة الاجتماعية التى نربى عليها أبناءنا ، كما ان الرجل حين يدلف إلى منتصف العمر غالبا ما يكون هو السند للآخرين خاصة الزوجة والأبناء .

ولعل غياب السند من أبرز الأسباب وراء الشعور بأزمة منتصف العمر ، وهو وراء كثير من الاضطرابات النفسية خاصة فى المراحل المبكرة من العمر سواء لدى الرجل أو المرأة على السواء

إلا أن غياب السند له وقع خاص فى منتصف العمر حين نبحث عمن « نتعكز » عليهم عند المرض أو حين تجىء الشيخوخة فلا نجد من نطمئن إليه أو نسترخى فى وجوده

وتحتاج أزمة غياب السند إلى جهد خرافى حتى نصل إلى حل ناجح

لها . فعملية البحث عن سند بديل أو السعى لتغيير الظروف الصعبة إلى ظروف مواتية ، أو وضع خطة جديدة للحياة تستغرق وقتا وجهدا طويلين .

إلا أن لحظة النجاح فى وضع أيدينا على من يصلح للقيام بدور السند لا تعادلها لحظة أخرى من لحظات العمر المبهجة .

الوجه المقطب تنفرج أساريره .. والنظرات الحزينة تغمرها الفرحة والسعادة .. والروح الخاملة تتفجر بالمرح والحماس .. والصوت الخافت ينطلق بالحيوية والشباب . ساعتها نغلق للأبد باب أزمة منتصف العمر وتستمر رحلة الحب والتفاؤل والحياة .

الفصل

الثامن

نسمة النجاح

لم يكن ثمة شيء واضح يمكن الوقوف عنده لتفسير أزمة وفاء التي راحت تصف ابعادها في دقة غريبة وعبارات موحية بليغة:

— دايما خايفة .. قلبي مقبوض باستمرار.. مش عارفه ليه حاسة بخوف على أولادي عشان كده مابخلهمش يفارقوني لحظة .. دموعي بتنزل على أقل حاجة وكلها حاجات ما تستاهلش الدموع .. بالليل لما آجي أنام أخاف أموت وأنا نايمه علشان كده بفضل سهرانه طول الليل وإن نمت يبقى في النهار .. لوزرت حد واتكلم عن الموت أحس أني أنا اللي هموت وحيتكلموا عني .. مابقتش سعيدة زي زمان رغم أن كل حاجة بعوزها بتجيني .

ورحت استقي من وفاء اهم أحداث حياتها .. سيدة تقترب من الخمسين ، مازالت تحمل ملامح جميلة وجذابة .. ملابسها تنم عن ذوق رفيع ومستوى عال من الرفاهية والاقتدار ، تحمل مؤهلا جامعيا وتقيم باحد الاحياء المتميزة .

زوجها رجل اعمال تضاعفت ثروته عدة مرات وقد ارتبط بها اثناء

دراستهـا الجامعية وهى مـازالت طـالبـة ونشأت بينهما علاقـة حب ازدادت عمقا مع مرور الايام ..

انجبت له ولـدا وبنتا يسيران بصـورة مرضيـة فى حياتهما ، ومن اهم جوانب حيـاتها ارتباطهـا الوثيق باسرتها واسرة زوجهـا بصورة منتظمة فهم يلتقـون فى الاجازات باستمرار ويقضـون أشهر الصيف معا ويربط الجميع رباط وثيق من الود والمحبة .

لزوجها مكانة مرمـوقة فى المجتمع كما ان له دورا هاما فى حياة من حولها ، سواء كانت اسرتـه أو اسرتها . الجميع يحبونها ويقدرونها لما تتميـز به من رقـة وهمة عاليـة وحماس متـدفق لرعـاية اهلهـا وأهل زوجها .

حيـاتها نمـوذج لأسرة تعيش حيـاة مـرفهـة دون ابتـذال وتحقق نجاحات مطردة .

وحـاولت عبثـا ان اضع يدى على شىء ذى قيمـة يمكن ان يكـون سببا وراء أزمة وفاء فلم أجد .. ومضـت ثلاث جلسات كاملة دون ان اهتدى الى شىء..

ورحت أردد بينى وبين نفسى قائلا .

— رغم كل هذا النجاح تعانين يا وفاء ؟

وفجأة تنبهت إلى أننى اتحدث عن النجاح .. وخطر لى خاطر غريب تذكرته منذ أكثر من عشرين عـاما وانا احاور استاذا فى احدى الحالات المرضية التى كان يعرضها علينا اذقلت له:

— ده راجل ناجح يبقى فين مشكلته ؟

وعلق استاذى بابتسامته الفاهمة .

— بتقول ناجح .. مايمكن يا اخى يكون ده هو السبب .. ثم اردف بكلمات مازالت محفورة فى ذاكرتى .

— احيانـا ما نـدفع ثمنا للنجاح اضعـاف مايتقـاضاه الفشل من صحتنا النفسية .

وتنبهت بعد ورود هذه الخاطرة اننى وضعت يدى على اول الخيط نعم .. لماذا لايكون النجاح سر ازمة وفاء . وبدأت استعيد مالدى من معلومات عن وفاء فى اطار هذه الفكرة .. وراحت الصور تترى صورة بعد صورة حتى اكتملت الرؤية .

وفاء ابنة موظف بسيط لم ينجب سوى ثلاث بنات أحسن تعليمهن مع ما يتسمن به من جمال لافت وأخلاق عالية . وتزوجت بنتان من مدرسين أخوين وسارت بهما الحياة سيرا عاديا ، أما المحظوظة فهى وفاء التى تزوجت من مهندس ، رجل أعمال وكان إذ ذاك فى بداية الطريق .. ولكنه كان طريقا محفوفا بالنجاح والانجاز والتوفيق ، توافرت لوفاء منذ البداية حياة الاسترخاء والراحة فلم تعمل كأختيها ولم تقطن شقة صغيرة فى أحد الأحياء الشعبية مثلهما . وانما راحت عاما بعد عام تتحول من مستوى إلى مستوى أفضل وكانت كلما قارنت بين حظها وحظ اختها وجدت ان كفتها هى الراجحة على الدوام . وكلما وفق زوجها فى مشروع أو فى صفقة عاد متهللا قائلا .

— شفتى وشك حلو على ازاى ؟

فلقد كان يرجع كل نجاح يتحقق لها .. كانت هى تميمته ومبعث تفاؤله على الدوام .

وراح النجاح يتحقق على كل الجبهات .. فى المال . والأولاد والعلاقة الزوجية . والصداقات .. والأهل والأقارب . نجاح يتلوه نجاح .. وكلما زارت بيتا وجلست مع آخرين وجدت نفسها هى المتفوقة والموفقة أكثر من الجميع .. علاقتها بزوجها تزداد عمقا وصلتها بأسرتها وأسرة زوجها تزداد ارتباطا وقوة يوما بعد يوم .. هى نجمة اللقاءات والحفلات .. وصاحبة الرأى والمشورة .. وزوجها السند الذى يرجع إليه فى كل ما يعن للعائلة من أمور .. وكانت راضية

وسعيدة بكل ما تحقق .. ولكن ثمة شيئا غريبا .. كأنه هاجس بدأ يراودها وينغص عليها حياتها .

●●●

في جلستنا الرابعة .. كانت الفكرة قد اختمرت في ذهني تماما .. وحين عرضت رؤيتي لسر الأزمة التي تعانيها كنت قد لمست الجرح لدى وفاء .. فاذا بالجرح ينفتح .. واذا بها تئن قائلة :

— مش مصدقة اللى انا فيه . مش ممكن كل السنين دى مايخششش علينا هم مرة او حتى ازمه زى اللى بتمر بالناس .. كل اخواتى مروا بازمات .. مادية صحية .. حياتهم ما خليتش من الحزن . ماعدا انا تصدق بالله رغم حوالى ثلاثين سنة مرت على زواجنا انا ومحمود ماسبناش بعض مرة .. ماتخاصمناش مرة اكتر حاجة نشد مع بعض بكلمة ونرجع ساعتها صافيين زى اللبن .

وعندما كرسنا بقية الجلسات لكى تفضفض عن مخاوفها .. كان النجاح هو محور قلقى .. وكانت تساؤلاتها تنهال بلا توقف :

— هل ماجرى لها من توفيق ونجاح سيستمر ام لا ؟

— هل ثمة خطر قادم ومازال في الغيب ؟

— هل تخلو حياة فرد او اسرة من الأحزان الى الابد؟

— هل تعيش في واقع حقيقي ام ان كل ماحولها مجرد خيالات واوهام ؟

— هل يمكن ان تصفو الحياة هكذا الى الابد؟

●●●

راحت الأزمة تكشف عن جوانبها .. عن الثمن الباهظ الذى ندفعه للنجاح .. وكأن القاعدة ان نعاني باستمرار من الفشل وسوء الحظ .. فاذا خلت حياتنا من هذه المعاناة فهذا هو غالبا الاستثناء .

وتسألني :

— ولماذا يجيء الخوف من النجاح مع منتصف العمر ؟

— ولماذا يتلازمان معا ؟

دعنى أعد بك الى وفاء حتى تكشف لك الاجابة بصورة اكثر واقعية . لقد كانت وفاء من الذكاء والوعى بحيث اصبحت توقن انه اذا كانت السنوات الماضية قد ضمنت بها التقدم الى الامام فى كل مجال .. فان اقترابها من الخمسين اقتراب لا مفر منه من بداية المنحدر .. فكيف تهرب من الكبر والشيخوخة .. واذا كان العجز والنقصان سيصيبان الجسد فما الذى يضمن ان ذلك لن يصيب بقية جوانب الحياة؟

لقد جاء منتصف العمر ليكسر النجاح الدائم لدى وفاء ، لقد كانت ازمة منتصف العمر تجسيدا واضحا لصدمة النجاح .

ولو كانت صدمة النجاح مجرد قصة وحيدة طرحتها وفاء وشغلتنى بها فترة من الزمن لاعتبرت ذلك مجرد صدفة لا تتطلب الوقوف عندها طويلا .. ولكن وفاء فتحت عينى على مسار هام من مسارات ازمة منتصف العمر رحت امضى فيه بلا توقف . وعبر هذا المسار تأملت نماذج جديدة ممن دهمهم قطار النجاح وحين دلفوا الى ازمة منتصف العمر كانت لاتزال عليهم آثار الصدمة .

●●●

دعنى اقص عليك قصة سهير مع صدمة النجاح وازمة منتصف العمر حتى توافقنى على ماأقول .

لم يكن لقائى بها فى العيادة لاستشارة جاءت كالعادة تسعى اليها.. ولكن ويالغرابة الظروف جاءت تعودنى بأحد المستشفيات ومعها صحبة ورد رقيقة كلفتها احدى مريضاتى المسافرات خارج الوطن بارسالها الى بعد ماعلمت باجرائى لعملية جراحية بسيطة مررت بها واوصتها بالاطمئنان على حالتى شخصيا .

وقالت وهى تقدم نفسها :

— اعذرنى اننى مكلفة بمهمة لصديقة وهى ان اراك واطمئن عليك وابلغها بذلك .

وشكرت لها تفضلها .. ودار بيننا حوار طويل دفعنى اليه رغبة فى تواصل انسانى افتقدته داخل المستشفى الكبير ، وامرأة تبدو على ملامحها بوادر حزن وآثار قلق قديم .

قالت بعد ان دار بنا الحديث :

— غريبة .. هل تصدق اننى من كثرة حديث صديقتى عنك تمنيت ان القاك وآخذ رأيك فى بعض امور حياتى ولكنى كنت اتردد دائما خائفة من فكرة دخول عيادة نفسية .

اجبتها ضاحكا :

— دلوقتى مادخلتيش عيادة .. دا انتى دخلتى مستشفى بحالها

وخلال ابتسامتها الرائعة راحت تحكى لى عن بعض معاناتها .

●●●

طبيب ناجح جاء من امريكا ليتزوج ويرجع مرة اخرى .. وعلى الرغم من تخوفها من مخاطر مثل هذه الزيجات السريعة الا انها عندما التقت به بهرتها شخصيته الناجحة وتدينه العميق وروحه التى تشع سلاما وامانا وسافرت معه فى رحلة زواج سعيدة ثم مضت بها الايام فعمل فى اكثر من دولة عربية وحقق نجاحا باهرا وعاد وهو يقترب من الستين عاما ليفتتح أحد المستشفيات الاستثمارية وكانت هى قد تجاوزت الخمسين بحوالى سنتين.

وارادت ان توفر لحياتها كل ما تتمناه من مصادر المتعة والرفاهية . فاختارت شقة على النيل وسيارة فارهة وحياة مستريحة وعادت تتأمل حياتها الماضية قبل ان تنطلق مع زوجها فى رحلة الحب والنجاح واضواء القاهرة مازالت تضىء فى ذاكراتها منذ ذلك الحين .

غير ان الصورة التى خلفتها منذ سنين لاتزال ملامحها كما هى وإن اصابها بعض التغير . تغير الاصل والاصدقاء وزملاء الدراسة . لقد زادت المسافات واتسعت الفوارق .. فأبوها وأمها لايزالان يكافحان .. واخوتها منتشرون فى ارجاء العالم يسعون لتحقيق

احلامهم .. ووجدت انها هى التى صعدت الى اعلى اما بقية من حولها فهم على نفس السلمة التى تركتهم عليها .. او ربما نزل بعضهم درجات عما كانوا عليه . وبدأ كل من حولها يعاملها على انها السيدة الثرية التى عادت لتمنحهم مما رزقهم الله ولكنها عبر رحلة نجاحها هى وزوجها لم تعد تقدر سوى الناجحين .

لقد تغيرت هى الأخرى كثيرا .

وهروبا من الملل ورتابة الحياة راحت تمضى معظم يومها فى النادى او فى الحفلات والزيارات والسهرات التى تنتهى مع قدوم الصباح .. ضحكات رنانة وموسيقى صاخبة وليل ملىء بالوجوه الجديدة والمعارف والاصدقاء ، وبرامج السهر لا حصر لها .. ليلة تحت ظلال الهرم وليلة اخرى فى احضان الصحراء والتالية على شاطىء البحر ولكل ليلة تنقضى تظن انها أثمرت قليلا من السعادة ويأتى الصباح فإذا حصاد الليل حزن غامض وقلق مريب .

وفى قرار مفاجىء عادت للجامعة لاستكمال دراستها العليا وكان من التقت بهم من الاساتذة زملاء لها أو تخرجوا قبلها بقليل وكانوا على النقيض من سمار لياليها ولاتزال اثار الكفاح بادية على وجوههم ولاتزال لمعة عيونهم لم تنطفىء بعد . وأخذها الحماس لمدة عام كامل تمضى يومها فى الجامعة جالسة فى المدرجات او منقبة عن كتاب بعينه فى المكتبات والسعادة التى غمرتها راحت تنطفىء قليلا قليلا كشمعة اقتربت من نهايتها ولم ينقض العام إلا ووجدت حماسها قد فتر ولم يعد يدفعها لتواصل رحلة العلم مرة أخرى أو تشعر بشوق لرؤية زملائها القدامى ..

سحقا للملل الذى أفسد كل شىء وشوه كل هذا الجمال .. وراحت تتقلب مع وجوه الحياة المختلفة . أنشأت عدة مشروعات لتفجر فيها طاقاتها ، مرة مدرسة للفنون ومرة مصنع للأزياء ومرة مركز

للرشاقة والجمال .. تبدأ بحماس منقطع النظير ثم يتسلل الملل كعادته فتنهار الرغبة ويوأد الحماس .

وختمت قصتها الطويلة بسؤال كان لا مفر من مواجهته .

— تفتكر الحزن اللى بحس بيه والقلق اللى بعانى منه سببه ايه ؟

ولم أجد على شفتى سوى كلمتين :

— صدمة النجاح .

●●●

وغير وفاء وسهير كثيرات وكثيرون .. نماذج متعددة وأسماء كثيرة بعضها نجوم لامعة فى ساحة الفن وساحة الفكر وقصص الزواج والطلاق التى تحدث عند منتصف العمر .. أمثلة طيبة للتعبير عن صدمة النجاح .

●●●

ها هو أحد أساتذة الطب النابهين تزوج وهو فى الخامسة والخمسين من ممرضته سرا حتى تتغنى بنجاحه الذى تعيشه معه من خلال عملها بعيادته ليل نهار .. لم يكن يريد امرأة ولو أراد لكان يكفيه ان يشير باصبعه إلى احدى الحسان ولو فعل للبت دعوته فورا ولقد كان من الشهرة والنجومية بما يجعل اسمه على كل لسان .

كان فى حاجة الى من يؤكد نجاحه ويذكره به ليل نهار ولم يجد خيرا من ممرضته عونا له فى تحقيق ذلك وكان زواجه منها رمزا لاتحاد صدمة النجاح مع أزمة منتصف العمر .

ولا يؤدى كل نجاح إلى صدمة وإلا اختلت الأمور .. ولكن تقع الصدمة بفعل أشياء كثيرة . أهمها استعداد داخلى يتسم بعدم الثقة فى الذات وارتفاع درجة القلق والخوف من المستقبل . كما أن ثمة أنواعا من النجاح تتحقق بصورة متتالية بحيث يجد الناجح نفسه ينتقل من نجاح إلى آخر دون جهد يذكر .. كما أن بعض النجاحات

تسير بصورة شاذة عن ايقاع المجتمع من حيث الزمان والمكان وكأنها نغمة غريبة دخيلة على اللحن السائد فيجد الناجح نفسه وكأنه نشاز

●●●

ولعل قارئى العزيز يلتفت إلى المفارقة الطريفة بين نجاح يتصاعد إلى أعلى ورحلة التدهور إلى أسفل التى تبدأ مع دخولنا منتصف العمر .

ويجد الانسان نفسه ممزقا بين واقعية متناقضة .. حياة ناجحة وخطوات راسخة ترتقى سلمة سلمة .. بينما جسد يضعف يوما بعد يوم وذكاء يتجه إلى الانخفاض .. وذاكرة تضعف .. وأمراض تتسلل .. وفى هذه اللحظة .. تلتقى صدمة النجاح مع أزمة منتصف العمر .

●●●

أتذكر فى احدى جلساتنا القليلة التى تمتلىء بالشفافية والصفاء والسكينة مع بعض الأصدقاء .. أتذكر اننى طرحت سؤالا كان يشغلنى :

— ماذا يعنى النجاح ؟

وراحت الاجابات تتوالى من الجالسين .

البعض قال .

— الاسم اللامع والشهرة المتواصلة .

ورد البعض

— الهدوء والرضا والسكينة .

وقال أحدنا :

— بل تزايد الرصيد فى البنك .

وتمتم آخر :

— الصحة والستر وراحة البال .

وهمس صديق من بعيد ·

— نجاح الأولاد فى حياتهم .

ورد آخر .

— بل السعادة الزوجية والأسرة المترابطة .

وأكد زميل :

— انها خلو الحياة من الكوارث والمفاجآت غير السعيدة.

ولخصه زميل فى كلمات لا تنسى ·

— النجاح ان تغمض عينيك فتجد النوم فاتحا لك ذراعيه فلا يصيبك أرق .

●●●

دعنى أجمع لك كل جوانب النجاح ياقارئى العزيزى فى قبضة واحدة .. النجاح فى كل أشكاله .. فى مختلف صفاته وهأنذا أقدمه لك.. ترى هل تتوقع إن حدث ذلك ووجدت نفسك ناجحا بكل المقاييس . ان تهتز قليلا .. ان تصيبك صدمة .. فلا تصدق ما تراه بعينك ..

●●●

فما بالك لو صاحب هذا النجاح دخولنا منتصف العمر حيث يكون قطار النجاح فى اتجاه .. وقطار العمر فى الاتجاه الآخر ..

أترانى كنت محقا حين جمعت بين صدمة النجاح وأزمة منتصف العمر .

الفصل التاسع

في مواجهة الزلازل

حين قرأت اسمه على البطاقة التى قدمتها لى سكرتيرتى قائلة :

— يقول انه صديق قديم .

لم أملك إلا أن أجيب مسرعا :

— أدخليه حالا .

لابد أنه الآن فى الثامنة والأربعين ، فمعرفتنى به تمتد إلى أكثر من عشرين عاما حينما التقيت به بين طلابى جالسا أو قدم لى نفسه بعد المحاضرة مبتسما !

— صيدلى عاشق لعلم النفس ، وآمل ألا أكون قد جئت متأخرا .

قلت ·

— بل فى الوقت المناسب تماما .

اجتاز السنوات الأربع بتفوق كبير ، كان هاويا بعلم النفس يدفعه حماس اكتشفت سره فيما بعد حين علمت أن زوجته التى تزوجها عن حب كانت خريجة علم نفس أيضا . وعبر صداقتنا التى بدأت منذ ذلك الحين عرفت عنه أشياء كثيرة .

عرفت انه أحد أفراد أسرة كبيرة العدد ، فالوالد عامل بسيط يكدح حتى يعلمهم جميعا ، وكانت رحلة التعليم رحلة عذاب قال لى ·

— هل تصدق اننى كنت انتظر دورى لأنام ساعتين على سرير وحيد ونحن أربعة أبناء نتقاسمه بيننا بالعدل .. هل تصدق اننى طوال مرحلة التعليم لم أجلس أمام مكتب لكى أذاكر وكانت معظم مذاكرتى تحت ضوء فانوس فى الحارة التى كنا نقطنها .

وحكى لى كثيرا عن رحلة المعاناة والعذاب التى عاشها حتى تخرج أخيرا فى كلية الصيدلة .. وبعدها بدأت رحلة كفاح أخرى حتى استطاع أخيرا أن يمتلك صيدلية . وبدأت أموره المادية فى التحسن بصورة

واضحة ، حتـى إن صيدليته كـانت خـلال سنوات قليلة أكبر وأشـهر صيدلية فى الحى كله .

وحين استقرت أموره وبدأ يشعر بالـراحة والهدوء ، وساعة فكر فى الزواج لم يجد أفضل من زبـونة تتردد على صيـدليته بانتظـام . كانت سمـراء جميلة ذات عينين عميقتين واسعتين سـاحـرتين . وراح ينهل معهـا من رحيق السعـادة والمتعــة الصـافيـة . ولم يمض عـام على زواجهما حتى هلت عليهما مـولـودة جميلـة اسمياهـا بسمـة تفـاؤلا بالمستقبل السعيد . واتسع رزقه وتعددت تجارته فأصبح له أكثر من صيـدليـة وأراض وعقـارات . ولم أره مـرة فى غير سـاعـات العمل إلا وبـرفقتـه زوجتـه الحبيبـة ، تتحـرك معـه أينما تحرك وتجلس معـه وكأنهما عصفوران لا يقدران على الفراق .

وعندما حملت ثانية كان الحمل فيما يبدو ليس طبيعيا تعبت خلاله كثيرا ، وكـانت تنتابها نـوبـات اغماء خـاصة فى الشهـور الأخيرة ولم يتـوان عن عرضهـا على أكبر الأطباء .. وكـانت الصدمـة القاتلـة حين جاءهـا المخاض فى ولادة عسرة انتهت بمـوتها ونزلت الطفلـة ضعيفة وهزيلة .

وعندما سمعت بمصيبته ذهبت إليـه أواسيه ، وكان قد اعتكف عن العمل منذ وفـاتها لا يبرح البيت تاركـا لحماته رعايـة ابنتيه . وراحت الأزمات تتوالى ، ذلك ان المصائب تأتى تباعا كما يقول المثل . فبعد أقل من عـام من وفاة زوجتـه أصاب المولودة شلـل أعجزها عـن الحركة وبـدأت رحلة العـلاج وخـلالها تفجرت أزمـة أخـرى حول من الـذى سـوف يتولى رعـاية البنتين إذ لم تعـد حماته قـادرة حتى على رعايـة نفسها بعـد أن هدها الحزن على ابنتهـا أيضـا . وفكـر كثيرا فى الزواج ، ووقع اختياره بعد حسابات دقيقـة على مدرسة فقيرة كانت تتردد على احدى صيدلياته .

اختارها فقيرة بهدف ان تقـدر قيمة زواجها منه ومـاسوف تحققه

من مستوى اجتماعى واقتصادى يفوق ما كانت تحلم به فتحرص على استمرار الزواج بإخلاصها فى خدمة ابنتيه .

وعلى نقيض ما قدر إذا بالزوجة الجديدة تشعل نارا حامية فى البيت متهمة إياه بأنه لا يزال يحب زوجته المتوفاة ولايحبها وانه لايقصد من زواجها منه سوى توفير خادمة رخيصة الثمن لابنتيه .

وحاول جاهدا أن ينفى هذه الفكرة من ذهنها ، وان يطمئنها وان يؤكد مدى اهتمامه بها ولكنها قد صمت أذنيها وأصرت على هلاوسها ، وافتعلت الأزمات والمشاجرات وحولت حياته إلى جحيم فلم يجد بدا فى النهاية سوى طلاقها واقصائها عن حياة بنتيه اللتين لم ترعهما خلال زواجهما الذى قارب العام .

ولأن أزمة رعاية البنتين مازالت قائمة لم يكن هناك بد من الزواج مرة ثالثة .. وفى هذه المرة ترك لأبيه أن يأتى له بزوجة من قريته .. فتاة ريفية تخرجت فى احدى الجامعات الاقليمية ولم تعمل بعد . واستمر زواجهما ثلاث سنوات لكنها لم تكن سنوات السعادة التى يحلم بها ولا الرعاية التى يتمناها لابنتيه . فقد كانت بنتاه تشكوان دائما من سوء معاملتها لهما وحاول تنبيهها صابرا عليها حتى ضبطها مرة وهى تصفع الطفلة المشلولة فلم يتردد وألقى عليها يمين الطلاق .

واستمرت رحلة العذاب مرة أخرى وان كان قد أغلق باب الزواج .. راح كل عام يسافر إلى ألمانيا لعلاج ابنته .. ولا يمضى شهر إلا ويطرد شغالة أو يبحث عن دادة . كان محور اهتمامه البنتين باستمرار .

— هذا آخر ما عرفته عنه منذ عدة سنوات قبل ان تفاجئنى زيارته لى فى العيادة . وعندما جلس بعد مصافحتى له وترحيبى الشديد به قال :

— هذه المرة اعتبرنى زبونا حتى لا أشعر اننى أضيع وقتك بلا فائدة .

قلت :

— بل أنت الصديق الـذى اعتز برؤيته دائما وأسعـد . وتوقعت ان تكون ثمة مصائب جديدة قد وقعت فى حياته ، ولكنه ويالدهشتى جاء لشىء آخر .. جاء يشكو لى ابنته بسمة .

قلت قلقا

— مالها بسمة .

قال · هى ياسيـدى دلوقتى رايحة الثانوية بعد مـا نجحت فى ثانية والمطلوب ان تحدد رغبتها فى التخصص علمى ام ادبى ؟

قلت متسائلا :

ـ وما المشكلة فى ذلك ؟

اسرع بالرد ·

ـ أصلها عايزه ادبى

ولما لم تزل بـادية على وجهى عـلامات الحيرة والتســاؤل انفجرفى غضب قائلا !

ـ انت عارف ان طـول عمرى بحلم ان بسمه تدخل كليـة الصيدلة علشان تدير املاكى .. انما أدبى حتعمل بيه ايه ؟

قلت : وايه رأى بسمة ؟

قال : المجنونه مصرة على أدبى

وراح يلعن حظه ويندب حياته التى انتهت ببنت عاقة لاتقدر معنى كفاحه .

وجمعتنى به عدة جلسات طويلـة ، وفى اثناء هذه الجلسات تكشف لنـا معـا ان الازمـة ليست قصـة توجـه بسمـه الادبى ولكنهـا ازمـة منتصف العمر .. بسمة لم تكن سوى القشة التى قصمت ظهر البعير. فحياة صديقنا رغم النجاح الا انها مليئـه با لمصائب التى تتوالى واحدة بعـد الاخـرى ، وعندمـا اقترب من الخمسين ودلف إلى ازمـة منتصف العمـر كـانت مقـاومتـه قد ضــعفت وصلابتـه قد انـكسرت وقـوته

قد تشتت . وجاءت واقعة بسمة واختيارها المخالف وهو على حافة الهاوية فلم يجد نفسه الا وهو يسقط سقوطا مدويا .

●●●

هذا هو احد الاقنعه التى تلبسها ازمة منتصف العمر .

قناع المصائب التى تتوالى فتضعف عندها المقاومة عاما بعد عام فاذا دخل الواحد منا منتصف العمر دلف متهالكا حتى لا ينهار امام مشكلة صغيرة ربما لو واجهته وهو فى مقتبل العمر لما هزت فى جسده شعرة واحدة .

ويعجب الكثيرون منا حينما يشكو لهم البعض مر الشكوى من بعض الأزمات الصغيرة التى لاتستحق ان تؤخذ بمثل هذا الحجم ولابهذه الشكوى المؤلمة .. وينسون أن صاحبها قد بدأ يسبح فى بحيرة منتصف العمر بعد أن وهنت قواه ولم يعد يشق الماء بساعديه رغم انه قد كان فى ماضيه سباحا ماهرا .

●●●

انها أزمة منتصف العمر. وازمة الضعف.. وازمة مواجهة المصائب التى لاتنتهى .

وليس من الضرورى ان تتعدد المصائب حتى يصل الانسان الى منتصف العمر هشا ضعيفا عاجزا عن الصمود .. بل ان الامر يتباين من شخص الى آخر ومن مصيبة الى اخرى .

●●●

دعنى اقدم لك حورية.. سيدة فى السادسة والاربعين من اسرة كبيرة احد افرادها يتردد اسمه على صفحات الجرائد ووسائل الاعلام ليل نهار .

اسرة تمتلك الثراء والسلطة ويبدو انها تمتلك المستقبل ايضا وقبل قدومها الى عيادتى تمت اتصالات عديدة تدعوالى الاهتمام بها والى تكريس وقت خاص لها .. كما يجب ان يكون موعد لقائها حيث

لايراها احد خـلاله خاصـة بعد ان صممت على عدم ذهـابى اليها مبينا التزامـى بمبدأ ان يسعى المريض للمعـالج حتى تتوافـر لديـه دافعيه عاليه نحو الشفاء .

وجاءت حـورية تسير فى شمـوخ وتجلس فى اناقـة بالغـة ويغشى وجهها حـزن نبيل . وراحت تسرد قصتهـا .. كانت تعيش فى سعادة ما بعـدها سعـادة . كل شىء حوّلها يشى بالـرضا ويجسـد السعادة التى اكتملت بـزوج متفرد فى اخلاقـه العاليـه وتدينـه العميق واسمه الادبى الـلامع وببنتين جميلتين مـوفقتين فى دراستهما الجامعيـة ولم يبق لها من احلام سوى ان تفرح بزواجهما .

وعندما قـرر زوجها السفر كعادته كل عـام لاداء فريضة الحج لم يكن يخطـر ببالها انـه ذاهب ولن يعـود.. وعندمـا ابلغوهـا بدفنـه فى الاراضـى المقدسـة سقطت مغشيا عليهـا فظلت ثلاثة شهـور لاتعرف اين هى ولا ماذا جرى ..

ورويدا رويدا بدأت تعود الى حياتها السـابقه ولكنها حياة بلا طعم وأيـام تمضى بلا رغبـة ولا حماس . وانشـغلت بـابنتيها وبجمع اثـار زوجها التى لم يسبق نشرهـا ، آملة ان تعبر بـذلك عن عمق وفائهـا له بعـد مماتـه .. خمس سنوات دون أن يبـدو عليها أى اضطـراب وظن الجميع انها قد اجتازت الأزمة بسلام .

وجـاء زميل لابنتها يـومـا طالبـا الـزواج منها .. وإذا بها بعـد أن تستمع إليه تنفجر فيه فجأة منهالة عليـه بألفاظ نابية ، لم يكن يخطر لها على بال يوما ولا على من حولها أن تتلفظ بمثل هذه الشتائم .

وانتابتها حالة قلق شـديد انتهت بها إلى أرق مستمر وبكاء دائم .. وزارهـا العديـد من الاطباء النفسيين مـوصين كل مرة بتنـاول بعض الادوية المألوفة والمهدئة للقلق والمضادة للاكتئاب .

ولكن الحالة كانت تزداد سوءا يومـا بعد يوما حتى علم اخوها عبر اتصالاته انه من الافضل عرضها على معالج نفسى .

ورغم ان قضية خطبة ابنتها قد شغلت جلستنا الاولى إلا أن باقى الجلسات قد انصبت كلها على كيفية مواجهتها للمصيبة التى حلت بها فزلزلت كيانها ، لقد كانت الزلزلة من العمق بحيث أضعفت كل مقاومتها وخلخلت بنيانها ، وجاءت خطبة ابنتها لشخص لم تكن تراه مناسبا ولا كان فى ظنها ان ابنتها يمكن يقع اختيارها على شخص كهذا ، هى الشرارة الصغيرة التى أشعلت النيران فى كل مكان .

لقد تفاعلت ثلاثة أشياء وانتهت بها الى الانهيار .. كارثة قديمة ، ودخول الى منتصف العمر مع مشكلة صغيرة وجاءت صياغة هذا التفاعل فى أزمة منتصف العمر.

●●●

ان الكوارث لا تؤدى بالضرورة إلى الاضطراب النفسى .. انها قد تؤلم فترة وقد تحزن اياما او شهورا .. ولكنها فى النهاية ألم عابر مقدور عليه .

●●●

ولقد اوضحت أن أزمة منتصف العمر مرحلة نمر بها جميعا وليس ثمة شرط ان نقع كلنا فى آثارها ، ان أولئك المكتوب على جبينهم ان يقعوا فيها غالبا ماتكون لديهم مبررات هذا الوقوع .

والكوارث والمصائب والزلازل السابقة على منتصف العمر تهيىء الدخول فى أزمة منتصف العمر وتسهل السقوط فيها .

قد يتبادر للذهن ـ تعجلا ـ ان المصائب وراء أزمة منتصف العمر ولكن كما بينت فى البداية ان الازمة لاتحتاج الى كارثة لكى نقع فيها .. إن الكارثة عند صديقنا الصيدلى سابقة على منتصف العمر بحوالى عشر سنوات . ولدى حورية تجاوزت السبع سنوات ..

وإذا التفتنا الى السبب المباشر للأزمة فسوف نجدها عند صديقنا هو رغبة بسمه فى الالتحاق بالقسم الادبى وليس العلمى الذى تمناه .. والسبب المباشر لأزمة حورية هو اختيار ابنتها لزميل غير مناسب لها

زوجـــا .. فهل يعقل ان تكون هذه الأسباب ذات وزن حقيقى فى أزمة منتصف العمر ؟

ان القضية بـاختصار لـدى كل منهما هى دخول منتصـف العمر وقد انهكهما وبـدد طاقتهما أمر جلل .. صـديقنا وفـاة زوجته وشلل ابنته وفشله المتلاحق فى زيجاته الثلاث ، امـا حورية فكانت مشكلتها كارثة فقدان زوجها الذى هـو مصدر سعادتها وركن استقرارها . لقد تفاعلت فى تجسيد أزمـة منتصف العمر لديهما أمور عـديدة من بينها كوارث قد زلزلت زلزالها .

●●●

كيف تفسرون معى اذن اسباب وقوع ليلى فى أزمة منتصف العمر وهى الطبيبة الناجحة والأم الموفقة والزوجة المسئولة ؟

لقد حـاولت ان انقب فى حياتها فلم أعثر إلا على حادثـة وحيدة ذات اثر عليها عبرت بها وهى فى العشرين من عمرها

كانت الكـارثة باختصـار هى وفاة أبيهـا فى حادثة سيـارة وكانت مـرتبطة بـه ارتباطـا شديـدا ومتعلقة بـه تعلقا لافتـا للنظر ، ومـرت الحادثة ومضت الأزمة ، كانت صدمة بـالغة لها لكنها عادت للوقوف على قـدميها بعـد شهور قليلـة من وفاتـه قويـة صلبة . وسـارت بها الحيـاة بطريقـة عاديـة . نجحت فى دراستها .. وتـزوجت وأنجبت .. وخلال ما يقرب من عشرين عـاما واجهت ظروفا صعبة وعبرتها دون آثار تـذكر شأنها فى ذلك شأننا جميعـا نعيش الحياة بحلوها ومـرها ولكننا نواصل المسير .

وعندما جاءتنى تشكو هبوطـا فى طاقاتها على العمل وشعورا بالملل والحزن وضعف الحماس ورغبة متصلة فى النوم بـلا شعور بالراحة أو الاسـترخاء . كما كان يقـض مضجعها شعورها بأن كل مـا أنجزته تراه لا يستحق ما بـذلته من أجله ، وأن عمرها قـد ضاع هباء منثورا .

كانت ساخطة بعض الشىء على حياتها مرددة أنها أعطت كثيرا ولم تأخذ إلا قليلا .

وبعد تأمل طويل وشامل فى حياة ليلى لم أجد من علامات بارزة وراء أزمة منتصف العمر لديها غير كارثة وفاة أبيها التى تفاعلت مع حياتها الروتينية بعد أن انتهى بها المطاف مديرة لاحدى الادارات الطبية لم يعد ثمة شىء جديد فى حياتها تسعى للحصول عليه .. وفوق هذا علامات واضحة على وجهها تجسد كبر السن وشعور عميق لديها بافتقاد الزوج الذى يعمل فى بلد آخر ، والأبناء الذين انشغلوا بحياتهم فلم يعودوا يجلسون بين يديها كما كانوا يفعلون .

●●●

هذا هو بعد من أبعاد أزمة منتصف العمر تقف وراءه الزلزلة بالمرصاد .. لكنها ليست حديثة العهد .. بل نكتشفها حين ننقب فى آثار الحياة البعيدة .. زلزلة بددت الطاقة وأضعفت المقاومة وتركتنا فى العراء أمام منتصف العمر مستسلمين .

●●●

والخلاص هو فى البحث عن آثار الزلزلة والكشف عن جذورها القديمة ونفض الغبار عنها . فإذا وضعنا يدنا عليها سهل علينا اعادة ما أفسدته الزلازل حتى يرجع العود صلبا والقلب قويا والدماء متدفقة فى العروق والوجه مستبشرا طليقا والضحكات صافية والفرحة متألقة والعيون لامعة سعيدة ..

ساعتها إذا جاء منتصف العمر يطرق على أبوابنا فتحنا له فى ثقة ودعوناه فى تفاؤل قائلين :

— ادخلوها بسلام آمنين .

الفصل العاشر

مثلث الثمن
الأزمة .. والحل

منتصف العمر مرحلة من مراحل عمرنا المختلفة نمر بها ونصل فيها إلى قمة النضج والوعى والعطاء .. وهى المرحلة التى نحقق فيها أحلامنا ونسعد فيها بكفاحنا وحصاد رحلة التعليم والعمل والزواج والإنجاب . وقد شغلت مرحلة منتصف العمر عددا من علماء النفس الذين أشاروا إلى أهمية فهم التغيرات التى تحدث فيها وإلى بعض المشكلات التى تنتج عنها بما يجعل من مجرد دخولنا فيها توقع مواجهة أزمة شديدة الخصوصية مرتبطة بها ، وهى ما نطلق عليها أزمة منتصف العمر .

ونميل إلى أن بوادر هذه الأزمة تبدأ مع دخولنا الأربعين من العمر وان كانت المرأة تسبق الرجل فى دخولها وتسبقه أيضا فى الخروج منها وتمتد هذه المرحلة حوالى خمسة عشر عاما تقل أحيانا أو تزيد وتختلف باختلاف الظروف الاجتماعية وموقف الفرد من البيئة التى يعيش فيها ومدى وعيه بالتغيرات التى يشعر بها ويصل الفرد إلى قمة نضجه فى هذه الرحلة ويصبح لا مفر ولا مهرب من الاستعداد للهبوط إلى الجانب الآخر الذى يتجسد فى تدهور يشمل الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية حيث يصاب الفرد بالعديد من الأمراض والاضطرابات الصحية والنفسية والاجتماعية أبرزها

أمـراض القلب والشرايين والسـكر وارتفـاع ضـغط الدم وقلة نشـاط الغدد الصماء والقابليـة للعدوى بالأمراض المعـدية وضعف الحواس وتأثـر الجهـاز العصبى المركـزى .. كما يتأثـر السلـوك الاجتماعى فينخفض مسـتـوى الطمـوح والدافعيـة وتـزداد العـزلة الاجتماعيـة والانسـحـاب من المجتمع . وعلى المستـوى النفسـى تتسم الشخصيـة بالجمـود والاتجـاهات بصـعوبة التغيير وينخفض الـذكاء وتتـأثر الذاكرة .

ويعانى الفرد من الاجهـاد العقلى والنفسـى ، وتكثر فى هذه المرحلة الاصابـة بالأمـراض النفسية والعقليـة .. كل هذا يشكل فى مجمـوعه ملامح أزمـة خاصة تختلط فيها المتـاعب الصحية بالمتـاعب النفسية والاجتماعية بما يغرق الانسـان فى مساحة من القلق والتوتـر وأحيانا الاكتئاب ، ويجد الفرد نفسه تتملكه أفكار غـريبة وتبدو منه تصرفات شـاذة تسبب له ضيقـا وألما وتنعكس على نشاطـه الخارجى وعلى من حوله وخاصة أقرب الأقربين .

●●●

وتتشـابـه أعـراض أزمـة منتصف العمـر مع أعـراض الأمـراض النفسية مثل القلق والاكتئاب ممـا يدفع كثيرا من الأطباء النفسيين إلى اعتبارها امتدادا لبعض الاضطرابات النفسية يضعون لعلاجها بعض الأدويـة من المهدئات ولكن ثمـة عـلامات واضحـة تفرق بينهـا وبين المرض النفسى ، أهمها ان المريض النفسـى له تاريخ قديم من الشعور بالاضطراب والتوتر ترجع جذوره غـالبا إلى مرحلة الطفولة . أما أزمة منتصف العمر فهى تحدث بمجرد دخـول هذه المرحلة من العمر دون أن يكـون لها تاريـخ سابق من الاضطـراب ويتخـذ المرض النفسـى أشكـالا مختلفة تبـدأ بالقلق مـرورا بالهيستريـا والمخاوف المرضيـة والـوسواس القهـرى والاكتئاب التفـاعلى ، كما يتخذ شكل الاختلالات

النفسية الفسيولوجية أما أزمة منتصف العمر فلا تختلف ولا تتنوع أعراضها حيث تتفق فى تشابه الأعراض لدى الجميع .

ويتفجر المرض النفسى نتيجة تعرض الانسان لضغوط ومشكلات أو صعوبات يعجز الفرد عن مواجهتها فما من مرض نفسى ألا تجد وراء ظهوره عادة سببا مباشرا . أما أزمة منتصف العمر فليس ثمة أسباب مباشرة لحدوثها ، يكفى أن يدخل الانسان على أبواب هذه المرحلة حتى يجد نفسه فى مواجهة الأزمة دون أسباب .

وأخيرا فإن المريض النفسى يعرف انه مريض ويعيش فى صراع غريب لشعوره باستمرار انه غير طبيعى وقد يتوجه لطلب العلاج . أما أزمة منتصف العمر فتمر بالكثيرين دون أن يفطنوا إليها فإذا اضطربوا فهم لا يرجعون هذا الاضطراب إلى خلل فيهم وأصحابها غالبا ما يكونون متوافقين مع من حولهم .

ويختلف الرجل عن المرأة فى معاناته من أزمة منتصف العمر وذلك لاختلاف ظروف التنشئة الاجتماعية والدور الاجتماعى المطلوب منه والأهداف التى يسعى إليها ولذلك فهو يعطى وزنا عاليا للمهنة التى يزاولها ومدى التوفيق الذى يحالفه والطموحات والتوجهات التى يسعى إليها .. ويمثل الخوف من الفشل بعد تحقيق النجاح أحد ملامح أزمة منتصف العمر لدى الرجل . كما يعكس سوء الحظ والفشل المتواصل جانبا من جوانب هذه الأزمة ..

وتلعب المخاوف الصحية دورا فى التعجيل بالدخول فى هذه الأزمة وكذلك العلاقات الزوجية غير المستقرة والتخلى عن القيم والمبادىء التى يؤمن بها الفرد وسقوطه فى إسار المصلحة الخاصة . واتهامه لذاته بالانتهازية والانغلاق على الذات من العوامل الهامة التى تدفع إلى أزمة منتصف العمر .. أحيانا إلى خلل غير مفهوم فى السلوك وتناقض فى التصرفات كما يحدث لدى بعض الرجال عندما ينقلبون من الجدية والوقار إلى التصرفات الطائشة والملابس المبهرجة وقد يقع

بعضهم فى اتخاذ قرارات بالزواج ممن فى عمر ابنته أو الجرى وراء الفتيات مما يسبب له ولمن حوله المشكلات .

ان جوهر أزمة منتصف العمر لدى الرجل يتجسد فى التوقف لمراجعة حساباته فى مختلف أوجه حياته وحينئذ لا يرضى عنها ويطمع فى التغيير .

●●●

أما لدى المرأة فان أزمة منتصف العمر هى نتاج تفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية جميعا . بما يجعل لأزمة منتصف العمر عند المرأة ايقاعا خاصا وملامح محددة . أما العوامل البيولوجية فتتمثل فيما يطلق عليه سن اليأس مع انقطاع الطمث وحدوث بعض التغيرات الهرمونية . كما أن تغير صورة الجسم لدى المرأة وما يحدث من تدهور فى الصحة والجمال يدفع المرأة إما إلى التمسك بما بقى من جمالها مضخمة فى إظهاره بما يجعلها « متصابية » أو مهملة لشكلها مستغرقة فى مشاغل خارجية متناسية نفسها بأى حال من الأحوال .

وتتعرض المرأة فى هذه المرحلة لمخاطر الغواية وللوقوع فى بعض الشباك التى ينصبها بعض الرجال مستغلين حالة الضعف والتشتت التي تكون عليها المرأة خلال هذه الأزمة مما يصيبها بخسائر فادحة حيث تنهار وتتفكك بعض الأسر نتيجة لاضطراب سلوك بعض الأمهات استجابة لوطأة هذه الأزمة وسعيا للخروج منها .

وقد يدفع سلوك بعض الأزواج غير الملتزم إلى رغبة الزوجة فى الانتقام تحت ضغوط أزمة منتصف العمر التى تعانيها .. كما يمثل اهمال الزوج للزوجة ونسيانها فى هذه المرحلة جانبا آخر من جوانب الوقوع فى هذه الأزمة .. وتتلخص أزمة منتصف العمر عند المرأة فى جسد يتغير ويتجه لخذلانها ومعجبين يتناقصون وظروف اجتماعية ترسخ من وحدتها وتعمق من حاجتها إلى رجل ، لهذا لابد أن نقدر

أهميـة وجـود الرجل فى حيـاة المرأة ولابـد أن نتفهم سر أزمتهـا حين تشعر بخيبة أمل فيه .

●●●

وتتجسد **أزمة منتصف العمر** فى مجموعـة من القضايـا تختلف لدينـا باختلاف همومنـا التى نعانيها سـاعة دخولنـا منتصف العمر ولكل قضية محتـوى ولكل قضية تـاريخ قريب أو بعيـد وحين تدخل الأزمة مع دخـول منتصف العمر فإنها تصطبـغ بهذه الأزمة وتشكل ملامحهـا وان كانت ليست بحـال من الأحوال هى المسبب الـر ئيسى الذى إذا قمنا بازالته توقعنا زوال الهم والآلام .

●●●

ومن أبرز هذه القضـايا .. قضية اختلال العـالم من حولنا .. حين نكافح طوال عمرنا من أجل مبادىء سـامية ونبيلة وحين ندخل مرحلة منتصف العمر نجيل النظر فيما وصلنا إليـه فلا نجد سوى حفنة من العبث والخلل والاضطـراب . فطبيبنـا الذى تعـدى الخمسين ووراءه تاريخ طـويل من الكفاح والتفرغ لخدمة النـاس ورفع شأنهم معتمدا على فريق مـن الزملاء والتـلاميذ الـذين أخلص لهم فإذا به بعـد هذه السنـوات عنـدمـا يدخـل مرحلـة منتصف العمـر .. مـرحلـة الحيرة والتسـاؤلات .. يجد أن حصاد رحلتـه هـو الاحباط والألم والقنـوط .. ولـو اختلفت الصـورة لـكان وقع الأزمـة أخف وطـريق الخـلاص ميسـورا .. أمـا عبير حين حاربت العالم كلـه حيث فرضت على الجميع قبـول من اختـارتـه زوجـا وهيأت لـه ولأسرته وسـائل الـرفـاهيـة والاستقـرار لم تجد ـ حين دخلت منتصف العمـر ـــ من حصاد هـذه السنين غير نكران الجميـل ، فلم تجد من يشد أزرهـا فى مواجهـة هذه الأزمة أو ما ينشلها من الشعور بالاحباط .

نفس الأمر هـو ما حـدث لصديقنـا الذى أفنى عمـره فى عمله حتى صـار مـوضع الفخـر والتقديـر وحين دخل منتصف العمـر آمـلا أن

يحصد خير ما زرع إذ بالعبث والخلل يزيحانه ويتخطاه واحد ممن لا يستحق أن يأخذ مكـانه ويسقطه دون رحمة فى الأزمـة منهكا لا يملك تغيير المصير .

●●●

قضية ثانية من قضايا أزمـة منتصف العمر .. قضية التراجع .. قضيـة بحثك عمن بـدأت معهـم رحلـة عمـرك فإذا بهم متخلفـون .. متخلفون بعدت بينك وبينهم المسافات ولا أمل فى القرب أو العودة لمن ارتبطت بهم من قديم .

فأستاذة الجامعة التى جاوزت فى حركتها خطوات زوجها وسبقته بمسافات طويلـة وهو يتراجع وينزوى وهى تتألق ويسطع نجمها ثم يقع فى طـريقها رجـل آخر لا يملك من المقـومـات مـا يجعله كفـؤا لها فتمضـى مرة أخـرى فى طريقها وحيـدة وعندما تـدخل منتصف العمر تتلفت فلا تجد من كانوا معها . لقـد راحوا يتراجعون ، فإلى من تسند ظهرها كى تواجه أزمة منتصف العمر وأحبابها يقفون من بعيد .

●●●

أما القضيـة الثالثـة من قضايا أزمـة منتصف العمر فتبرز حين يغيب السند . وحين نغـرق فى وحدة مؤلمة نبحـث ساعتها عن أحبـابنا أولئك الذين كنـا نعتمد عليهم كى يمنحونـا القوة عند مواجهـة الأزمة فإذا بنا نكتشف اننا نحارب وحدنا دون معين .

ذلك مـا حدث لـرجـاء حين وضعوا كل مـن كانت تستنـد إليهم فى حياتها ، أبوهـا الذى كان مصدر أمنها وحمايتهـا وزوجها الذى تخلى عنهـا حين لم تنجب وزوجهـا الثـانى الـذى سـار فى طـريق مخالف لطريقها الـذى بدأته معه . وفى غربتهـا بعيدا عن الوطن والأهل تلفت إلى منتصف العمر منهكة فى تساؤلات يصعب الاجـابة عنها دون سند يعطى للوجـود معنى وللحياة استقـرارا وللقلب الاطمئنان وللمستقبل الأمان .

أما الصحفية اللامعة فقد رفضت أن يكون لها سند فى حياتها معتمدة على ما حققته من نجاح وتوفيق ، غير أن دخولها منتصف العمر تطلب منها قوة كانت قد أضاعتها فيما سبق من كفاح وطاقة قد أهدرتها فيما مضى من سنين ومع ضغوط أزمة منتصف العمر وغياب الأب والزوج والابن كانت تواجه غولا دون حصن متين .

● **أما القضية الرابعة** التى تدفع بنا إلى أتون أزمة منتصف العمر فهى - وياللغرابة - صدمة النجاح . فوفاء الموفقة فى زواجها توفيقا تحسدها عليه الأخريات من حيث المال والرفاهية والأبناء . كان سر أزمتها حين فاجأها منتصف العمر هو إلى أى مدى سوف يستمر هذا النجاح حيث لا ضمان لشىء يتسم بهذا الجمال والاكتمال .. لم تصدق نفسها وتساؤلات منتصف العمر تطن فى رأسها ان المستقبل سوف يصفو لها إذ ان دوام الحال من المحال . أما سمير الذى كان حصاد رحلة عمرها مع زوجها ، مال وفير وسعادة ثرية وحياة مرفهة إلا أن دخولها منتصف العمر ومقارنتها لحالها وحال غيرها من الأهل والأقارب الذين لم يكونوا يصلون إلى مستواها بأى حال من الأحوال .. دفعها إلى شعور بالحزن والخوف والقلق وكان السبب وراء ذلك هو صدمة النجاح .

●●●

أما القضية الأخيرة .. فحين يجىء منتصف العمر نكون قد أنهكنا من مواجهة الزلازل .. ان المصائب التى تتوالى على بعضنا فتضعف مقاومتنا حين تجىء الأزمة وكان يمكن لو لم نبدد طاقتنا فى مواجهة الزلازل لنفعتنا وأنقذتنا حين نقف مواجهين مخاطر أزمة منتصف العمر . ان صديقنا الصيدلى الذى بدأ من القاع مثابرا مصرا على النجاح وحين حقق بعضا منه باختيار زوجة أحبها إذا بالزلازل تفقده الزوجة والاستقرار وتجعله حين يجىء منتصف العمر ضعيفا إلى درجة أن تسقطه هبة نسيم ..

أما حورية تلك التى وجدت فى زوجها كل أحلامها فإذا بالأحلام تختفى وتغرق فى حزن دام لفقدانه وحين يجىء منتصف العمر لا تستطيع مواجهة ابنتها حين اختارت زوجا غير مناسب ولولا منتصف العمر لواجهت المشكلة ولم تتأثر بها كما حدث ولمضت فى سلام بقية عمرها هى وبناتها آمنات .

●●●

هذه هى **أزمة منتصف العمر** .. مرحلة الشدة والمعاناة والمحن ، مرحلة عمرية تمتلىء بقضايا وتساؤلات وأفكار وهموم ومشاعر متناقضة وأحكام قاسية على النفس وعلى الآخرين يعيشها الرجل وتعيشها المرأة بأشكال وصور متنوعة جوهرها مراجعة صفحات الماضى مراجعة دقيقة وحساب مكاسب الحاضر وخسائره واعادة النظر إلى كل شىء حولنا من جديد وخلال ذلك يتفجر القلق والهم والحيرة والحزن والخوف والألم بلا حدود .

منتصف العمر .. الحل

مرحلة منتصف العمر مرحلة لا مفر من المرور بها والدخول فيها ومواجهة التغيرات التى تنشأ بسببها .. ورحلتنا معا منذ البداية رحلة هدفها الفهم وسعى نحو العلاج .

لقد حاولنا أن نفسر أهمية مرحلة منتصف العمر كمرحلة ذات خصائص بعينها .. ماذا يجرى فيها من تحولات .. وما هى أبعاد هذه التحولات البيولوجية والنفسية والاجتماعية . وقدمنا منظورا شاملا لكل هذه التحولات يسمح لنا أن نقول عبر هذه الصفحات اننا حققنا درجة معقولة من فهم أزمة منتصف العمر .

أما سعينا إلى تحقيق الهدف الثانى وهو علاج أزمة منتصف العمر بحيث نقلل بقدر ما نستطيع من الآثار السلبية لها فإن ذلك يقتضى منا ان نمضى فى مسارين متوازيين فى وقت واحد معا .

● **المسار الأول** هو مسار الوقاية .. والوقاية تعنى خطة دفاعية سابقة على مواجهة أزمة منتصف العمر بحيث تجىء ونحن مستعدون لها منتظرين حدوثها متلافين لأخطائها وأخطارها .

وأول خطوة فى الوقاية هى قبول أزمة منتصف العمر قبولا واعيا وايجابيا .. فالدخول إلى منتصف العمر أمر لابد منه .. والتغيرات التى تحدث فيها لا يمكن بحال من الأحوال تعطيلها .. ولذلك فعلينا فى البداية ان نتقبل ما يحدث فى منتصف العمر من تحولات بيولوجية ونفسية واجتماعية كما نتقبل ما يحدث فى مرحلة المراهقة من تغيرات مرهقة وتحولات مقلقة .

هى مرحلة تقييم لكل مراحل العمر السابقة .. والتقييم عادة ما يتبعه رضا أو سخط ألم أو سعادة احباط أو امتنان وعلينا ان نتفهم ما وراء السخط والألم والاحباط . وتتمثل الوقاية أيضا فى أن نستعد لمرحلة منتصف العمر بعمل أكثر ونشاط أوسع وهمة أقوى وطموحات أبعد وأهداف متجددة .. حتى نتلافى فى هذه المرحلة الوقوف على الاطلال والبكاء على اللبن المسكوب .

وحين تتوافر لنا خلفية واسعة وشاملة وعميقة عما يحدث فى منتصف العمر سوف نكون أقل حساسية وأقل تخوفا حين نواجه بتلك التغيرات وهذه التحولات .

والوقاية تعنى الاستعداد المسبق للالتفاف حول الألم ومحاصرة الخوف ومواجهة الاحباط وتدارك السخط . كما ان الوقاية تعنى وجود البدائل ، فالفشل فى جانب لا يمنع من محاولة النجاح فى جوانب أخرى والعودة من طريق مسدود لاتعنى عدم وجود طرق أخرى مفتوحة وواعدة .

فلندخل مرحلة منتصف العمر ونحن قد حصنا أنفسنا با لمصل الواقى لها .. وليس ثمة مصل واحد يقى منها بل لكل فرد مصله الذى

يقيه .. فالذى تخلى عنه الآخرون مصله فى مزيد من التواصل مع الآخرين .. والذى فقد السند درعه الواقية ثقته فى وجود من يمكن الاعتماد عليهم وحسن اختيارهم .. والذى زلزلته الكوارث يعلم ان الزلزال له زمن ينتهى فيه وتوقف عنده وعليه ان يعيد دعائم بنائه مرة أخرى معتمدة أقوى وأكثر صلابة بحيث لا تؤثر فيه زلازل قادمة وحين نتفاءل بالمستقبل وبامكانياتنا التى لم نوظف إلا بعضا منها بينما لا يزال لدينا مخزون كبير ينفعنا حين الحاجة ويطمئننا حين تتدهور الأحوال ويختل العالم من حولنا .

● **المسار الثانى** وهو العلاج · كيف نواجه الأزمة عندما تقع مواجهة علمية تسمح لنا بتحقيق أهدافنا وآمالنا بأقل الخسائر وبأفضل الحلول .

وفى تقديرى ان العلاج لابد أن يتحقق على مستويات ثلاثة وفى آن واحد معا :

● **المستوى الأول** هو المستوى الشخصى أو بمعنى أدق مستوى الفرد الذى يواجه مواجهة فعلية أزمة منتصف العمر .. ولقد أشرت فى البداية إلى أن هناك من يفضفضون عن معاناتهم عند دخولهم الأزمة .. وأعتقد أن هذه هى أولى الخطوات فى العلاج ، انها ليست سرا نخفيه ولا عيبا يشيننا .. ولذلك فنصيحتى لأولئك الذين يعانون منها أن يبدأوا فورا بالتحدث عنها للأهل وللأصدقاء وللزملاء ولأهل الاختصاص .. يكفى ان نبدأ حوارنا قائلين

— هناك أشياء تراودنى وأريد أن أتحدث عنها ولسوف نجد من يستمع ويفهم . ويستمع ويقدر .. ويستمع ويساعد .. ويستمع ويشارك ..

● **الأمر الثانى :** فى هذا المستوى يجب أن نعلم أن أفضل حل للأزمة هو الخروج الفورى من آثارها .. والخروج يتطلب البحث عن

أهداف بـديلة واعادة النظـر فى الجوانب الايجابية التى تبقت فى أيـدينا ونستطيع استثمارهـا .. لا تترك نفسك رهينة المحاكمـة . وانما عليك بـالخروج من القفص إلى الفضـاء الـواسع وسـوف تجد هـواء نقيـا وطريقا أكثـر اتساعا وشمسا تضىء لك وأيـدى تمتد إليك حتى تقيك شر التعثر وتعينك على تحقيق ما تبتغيه .

وليس ثمـة عيب إذا زادت وطأة الأزمـة ان تتجـه إلى من تستشيره دون تـردد .. ولتعلم انك لست مـريضا نفسيـا وانك مجرد انسـان فى أزمة ، وهنـاك من تم اعداده علميـا لكى يسـاعـدك ويرشـدك .. سوف تجد سـاعتهـا الطبيب النفسى أو المعـالج النفسى أو الاخصـائى الاجتماعى . المهم ألا تنتظر حتى تتعقد الأمور .

● **المستوى الثانى** هو المستوى الأسرى .. ولـلأسرة دور هام فى مساندة من يقـع منهم فى أزمة منتصف العمر سواء كـان أبا أو زوجا وسـواء كـانت أمـا أو زوجـة . الأسرة هـى حصنننـا الحصين وهـى الحصن الـدافىء حين تغلق فى وجـوهنـا كل الأبـواب .. وعلى الأسرة ان تتقبل بصدر رحب حين يمـر الأب أو الأم بأزمة منتصف العمـر .. فلا نفزع حين نرى أبانا تصـدر منه بعض التصرفات الطائشة أو الكلمات غير المألوفة أو السلوك غير العـادى .. فانه بشر « وكل ابن آدم خطاء » وعلينـا أن نلتف حولـه ونغمـره بمشاعـر الحب والاهتمام والـرعايـة ونحذر من السخـرية والاقلال من الشـأن والحط من القدر والتأنيب والتـوبيخ والخصام والـهجـر والعناد والصـدام .. كلها وسـائل تضر أكثر مما تنفع .. وسبيل العـلاج هو الحب والفهم والاقتراب والمساندة . وبغير ذلك .. لا يمكن احتواء الأزمة ولا يمكن تجنب مـا يصدر عنها من أخطار .

● **أما المسـتوى الثـالث** فهـو المسـتوى الاجتماعى ، وأعنى بـه مسئولية المجتمع تجاه أفراده الذين يمرون بأزمة منتصف العمر .

● فوسائل الاعلام تتحمل مسئوليـة نشر الوعى بمتطلبات مرحلة منتصف العمر والتغيرات والتحولات التى تنتج عنها .

● والعيـادات والمستشفيات يجب ان تفتح أبـوابها لأولئك الـذين يعانون ولا يجدون من يستمع لهم ويأخذ بأيديهم .

● والمؤسسـات التعليميـة يجب أن تضـع فى برامجهـا ما ييسر فهم هذه الأزمة ويسـاعد على اجتيازها .

● وأجهـزة البحث العلمى عليهـا أن ترصـد طبيعـة التغيرات التى تحدث والاضطـرابات التى تنشأ والمخـاطر التى تتحقق .. ولـلأسف فـلا توجـد حتى الآن اهتمامات واضحـة فى الجامعات أو المؤسسـات البحثية لدراسـة أزمة منتصف العمر لدى المصريين كظـاهرة تستحق الدراسةوتتطلب الفهم والتفسير . بينما نجد أن هـذه الظاهرة قد نالت اهتمامـا كبيرا فى المجتمعات المتقـدمة وهنـاك مئات الأبحـاث والكتب والـدراسات التى تعـرضت لأزمة منتصف العمـر وقد أسهمت فيهـا تيارات علمية كثيرة ومؤسسات أبحاث عديدة وان كان والحق يقال ان علماء النفس هم أكثر من تناول هذه الظاهرة بالبحث والتأصيل .

وهنـاك برامج كثيرة لعـلاج أزمة منتصف العمـر تحفل بها الكتب والـدراسـات التى أشرت إليهـا وكلهـا تقـوم على الارشـاد والنفسى وجماعـات العـلاج الجمعى وأهمهـا جماعات الحسـاسيـة والتنميـة الذاتيـة وجماعات المواجهة والجماعـات ذات الهدف الموجه ويستطيع القـارىء أن يجد ذلك بسهـولـة فى كتب العـلاج النفسى الجمعى الصادرة حديثا والتى تمثل رصيدا لا بأس به فى هذا المجال .

رقم الايـداع : ٤٦١٥ / ٩٤
I.S.B.N
977 - 08 - 0217 - 4



٣ جنيهات

مطابع دار أخبار اليوم